

Casserole de poulet, asperges et patates douces

- La casserole de poulet, patates douces et asperges (Super santé et facile à faire)



Ingrédients :

- 1 lb (0.45 kg) de poitrines de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en dés
- 1/2 tasse (125 ml) de **bouillon de poulet**
- 1/2 lb (225 grammes) d'asperges coupés
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir
- 1/2 cuillère à thé de flocons de chili

Préparation :

1. Couper les poitrines de poulet en petits morceaux et assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans une casserole, à feu moyen, ajouter l'huile d'olive, l'ail et le poulet. Faites sauter le poulet pendant 7 à 10 minutes. Mettre le poulet de côté.
3. Dans la même casserole, ajouter les patates douces et le bouillon de poulet. Faites cuire pendant environ 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient cuites.
4. Ajouter les asperges et faire cuire pendant 4 à 5 minutes.
5. Remettre le poulet, et assaisonner de sel, poivre et flocons de chili.
6. Réchauffer le poulet pendant 2 à 3 minutes.

7. Servir!

“ *C'est une recette de casserole de poulet, patates douces et asperges qui est super rapide à faire, savoureuse et très bonne pour la santé!* ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)