

POULET AU THON

Ingrédients (par personne) :

- 1 filet de poulet
- 1 boîte de thon (130 g)
- 1 tomate
- 2 brins de persil
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- Du vert de poireau
- 2 cuillers à café d'huile d'olive

Recette :

1. Faites cuire la tomate à la vapeur pendant 10 minutes afin de lui enlever la peau et épépinez-la. Découpez-la en dés.
2. Egouttez le thon. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le poulet et le thon ensemble pendant 15 minutes. Ajoutez un bouquet garni (vert de poireau, feuille de laurier et branche de thym).
3. Pendant ce temps-là, ciselez le persil. Faites cuire la tomate à la vapeur pendant 10 minutes afin de lui enlever la peau et épépinez-la. Découpez-la en dés.
4. Lorsque le poulet et le thon sont cuits, retirez le bouquet garni et récupérez-les dans une passoire. Mélangez avec la tomate, le persil et de l'huile d'olive, puis servez.