

Gnocchis aux légumes et au poulet façon tajine



Pour 4 personnes / 4 points par personne

La recette

Ingrédients:

- 500 gr de blancs de poulet
- 300 gr de gnocchis à poêler
- 1 boîte de petits pois de 300 gr soit 265 gr égouttés
- 1 boîte de tomates concassées de 400 gr
- 1cc d'huile d'olive
- 1 courgette
- 4 carottes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1/2 oignon
- gousse d'ail
- 1/2 cc de piment doux
- 200 ml d'eau
- sel, poivre
- 1cc raz-el-hanout (facultatif)

- Laver et éplucher les carottes et la courgette. Couper les carottes en rondelles et la courgette en cubes. Émincer l'oignon et l'ail. Couper le poulet en cubes.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir tout en remuant. Ajouter ensuite le poulet et le faire dorer. Incorporer ensuite les tomates concassées, les gnocchis, les courgettes, les carottes. Ajouter le cube de volaille émiétté et verser l'eau. Assaisonner de sel, de poivre, de piment et de raz el hanout (facultatif).
- Laisser cuire à feu doux environ 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Pour finir mettre les petits pois, mélanger et servir de suite.