

## Waterzooï de poulet



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de blanc de poulet
- 150 g de carottes
- 100 g de céleri rave
- 150 g de blanc de poireau
- 150 g d'haricots verts
- 2 c à soupe de crème fraîche à 15 % de MG
- 1/2 l de bouillon dégraissé
- 1/2 citron jaune
- Persil haché
- Sel, poivre

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

1. Nettoyer les légumes, les émincer très finement et couper le citron en 2.
2. Découper les blancs de poulet en morceaux. Les ajouter au bouillon avec les légumes émincés et le citron puis assaisonner.
3. Cuire à l'étouffé, à feu doux pendant 30 minutes.
4. Retirer le citron et rectifier l'assaisonnement.
5. Servir dans une assiette à potage avec la crème fraîche et mélanger délicatement.
6. Saupoudrer de persil haché.

### Idées de décoration

Présenter dans une assiette creuse et saupoudrer de persil haché.

### Variante

Il est possible de couper plus grossièrement les légumes mais dans ce cas le temps de cuisson sera plus important.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 48 g

Glucides : 16,5 g

Lipides : 3,5 g

Energie : 290 Kcal

