



## Blanquette de poulet, carottes et chou-fleur

Pour cette recette, suivez ces étapes simples pour préparer un délicieux plat de poulet aux carottes et chou-fleur, parfait pour un repas en famille ou entre amis.

### Les ingrédients pour la recette :

- 4 blancs de poulet
- 1/2 chou fleur
- [4 carottes](#)
- [1 oignon](#)
- 1 litre de crème liquide entière
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1/2 litre d'eau froide
- Huile d'olive
- [Sel fin](#)
- Poivre du moulin



Recette de [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)

## Pour 4 personnes

### **La réalisation de la recette :**

Pour cette recette, après avoir épluché l'oignon et les carottes, et préparé le chou-fleur en réalisant des petites sommités, émincez finement l'oignon et faites-le revenir doucement dans l'huile d'olive.

Pendant ce temps, coupez les carottes en rondelles. Ajoutez-les à l'oignon rissolé. Après 5 minutes, ajoutez le poulet préalablement coupé en morceaux. Assaisonnez avec du sel fin et du poivre du moulin. Faites mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.

Saupoudrez de farine et mélangez bien pour enrober les aliments, ce qui facilitera la liaison de la sauce. Versez de l'eau froide sur les carottes, l'oignon et les morceaux de poulet. Portez à ébullition, puis ajoutez la crème liquide. Faites cuire pendant 25 minutes à feu moyen.

Vérifier la cuisson et l'assaisonnement.

Je vous souhaite un bon appétit.

Vision  
Plaisir  
La gourmandise culinaire