



Poulet au fenouil

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 bulbes de fenouil
OCEANE
- 4 escalopes de poulet
- 1 cube de fond de volaille
- 1 cas de pastis
- 1 bouquet de basilic
- gingembre
- huile d'olive
- sel
- poivre



RECETTE

- Couper les bulbes de fenouil en tranches.
- Cuire à la vapeur ou à l'eau, ils doivent rester croquant.
- Couper les escalopes en lanières.
- Dans un plat allant au four disposer des tranches de fenouil puis recouvrir de lanières de poulet, puis à nouveau de fenouil.
- Faire fondre le fond de volaille et mélanger avec le pastis et l'huile d'olive, allonger avec un peu d'eau. Verser sur le fenouil et le poulet.
- Saler, poivrer, parsemer d'un peu de basilic et de gingembre.
- Enfourner 1/4 d'heure à 180°C.

Bonne dégustation !