

# Poulet aux légumes et purée aux graines de sésame



4 personnes



15 minutes



Facile

## Ingrédients

- 400 g d'escalopes de poulet
- 3 cuillères à soupe d'Arôme MAGGI
- 1 sachet de purée MOUSLINE Nature
- 4 carottes
- 1 oignon
- 400 ml de lait demi-écrémé UHT
- 350 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50 g de graines de sésame



## Préparation

Émincez le poulet et faites-le mariner 10 minutes dans l'Arôme.

Coupez les carottes en fins bâtonnets et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites dorer les légumes 10 minutes. Réservez et ajoutez le poulet poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez tous les ingrédients et le miel. Laissez cuire 5 minutes.

Faites griller les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse. Préparez la purée selon le mode d'emploi et parsemez de sésame.