



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Brick poulet carottes et sa fondue de poireaux .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

*Ingrédients pour 1 personne :*

- 1 feuille de brick
  - 150 g de filet de poulet
  - Crème fraîche liquide
  - 2 blancs de poireaux, 4 carottes
  - Muscade, cumin, basilic, thym
  - Miel, sauce soja
- 
- Couper en lamelles et en biseau de 3 - 4 cm les poireaux
  - Couper en lamelles et petits dés les carottes, garder de longues lamelles pour la déco
  - Émincer le filet de poulet en fines tranches
  - Chauffer de l'huile, du beurre et faire revenir les poireaux
  - Couvrir et laisser suer quelques minutes
  - Ajouter la muscade, les épices, le miel, la sauce soja et remuer
  - Laisser cuire 20 - 25 minutes puis rajouter de la crème fraîche
  - Prolonger la cuisson quelques minutes en délayant bien
  - Au centre de la feuille de brick placer les ingrédients chauds
  - Refermer la feuille de brick et enfourner pour 15 minutes à four préchauffé à 180°C th. 6