

Poulet aux pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 oignon émincé
- Le zeste et le jus d'un citron
- 4 blancs de poulet en cubes
- 400 g de pois chiches égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de coriandre et de cumin en poudre
- 250 g de pousses d'épinards

Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, mettez l'oignon à blondir 5 minutes puis le poulet à rissoler 3 minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'il soit grillé si vous préférez.

Incorporez la cannelle, la coriandre et le cumin avec le zeste de citron et prolongez la cuisson 1 minute.

Ajoutez les pois chiches et le bouillon, mélangez et laissez mijoter 5 minutes à couvert.

Salez et poivrez à votre convenance.

Déposez les pousses d'épinards sur cette préparation, remettez le couvercle et prolongez la cuisson de 2 à 5 minutes.

Mélangez bien l'ensemble et arrosez de jus de citron avant de servir.