



Estelle de Saint Germain

Poulet au fenouil

Ingrédients :

2 escalopes de poulet, 2 bulbes de fenouil, (1 c-à-c de pastis),
basilic, romarin, huile d'olive, poivre et sel.

Vous pouvez remplacer le pastis en faisant mariner le poulet
avec un jus de citron, ail, oignon et herbes de Provence.

Recette :

Préchauffer le four à 180°

Couper le fenouil en tranches pas trop fines et
les faire cuire al dente à la vapeur.

Couper le poulet en lanières.

Tapisser un plat de fenouil recouvrir des lanières de poulet
puis à nouveau de fenouil.

Mélanger un filet d'huile d'olive avec (le pastis), un peu d'eau
et le romarin.

Saler légèrement, poivrer et parsemer d'un peu de basilic et
enfournier ¼ d'heure