



Mi-Sao

Morondave
Madagascar



Ingrédients pour 6 - 8 personnes

3 carottes
2 courgettes
4 blancs de poulet
600g de spaghetti, de tagliatelles ou de riz
sauce soja

Préparation de la recette

- Couper les morceaux de poulet en lamelles et les arroser de sauce soja puis mélanger.
- Couper les carottes et les courgettes en morceaux de la même taille.
- Dans une sauteuse ou une cocotte en fonte, mettre un peu d'huile et faire revenir les morceaux de poulet à feu moyen pendant quelques minutes (le poulet doit être cuit).
- Oter la viande de la cocotte et la réserver.
- Dans la même cocotte, faire cuire les légumes à feu moyen.
- Lorsque les légumes sont cuits, ajouter les morceaux de poulet et mélanger – laisser cuire 2 minutes ensemble.
- Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet.
- Les égoutter et les mélanger à la viande et aux légumes. Goûter et ajouter sel et poivre si besoin.