



Aiguillettes de poulet, tagliatelles de carottes et confit d'oignons

**Pour 4 personnes.
Préparation 15 min**

Ma liste de courses... Chez

Le volailler :

- 3 escalopes de poulet Label Rouge détaillées en aiguillettes

Le primeur :

- 250 g de carottes (si vous trouvez des jaunes ou des rouges, prenez-les ce sera plus joli !)
- Du thym
- Un bel oignon

L'épicier :

- Du sel et du poivre
- 4 cuillères à soupe de sucre
- De l'huile

Mon conseil chuchoté à l'oreille : les aiguillettes de poulet ne sont, ni plus, ni moins des escalopes de poulet détaillées en lanières. Souvent vendues plus chères, je vous conseille donc d'acheter des escalopes que vous découperez vous-même en aiguillettes!

1. Coupez l'oignon en petits morceaux (pour savoir comment faire, regardez le geste du chef associé). Dans une casserole, versez 4 cuillères à soupe d'huile, 8 cuillères à soupe d'eau (ou 12 cl) ainsi que 4 cuillères à soupe de sucre. Ajoutez l'oignon, couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 20 minutes. Il faut que l'oignon soit fondant et le jus réduit.
2. Détaillez vos escalopes en aiguillettes : il suffit pour cela de les découper en fines lanières. Réservez-les.
3. Pelez les carottes et avec un épluche-légumes, réalisez des tagliatelles. Réservez-les.
4. Faites bien chauffer une poêle sur feu vif avec un peu d'huile, ajoutez vos aiguillettes de poulet et faites les colorer pendant 1 minute avec un peu de sel et de poivre. Baissez légèrement le feu et ajoutez dans cette poêle (ou une autre comme vous préférez), les tagliatelles de carottes. Ajoutez un peu de thym, du sel et du poivre. De la même manière, mélangez en continu. Laissez cuire 4-5 minutes. Les carottes doivent rester croquantes.

5. Enlevez les aiguillettes de poulet et les carottes de la poêle. A la place, ajoutez un peu d'eau (l'équivalent de 3 cuillères à soupe à peu près) et grattez les sucs, laissez bouillir et réduire l'eau. Versez ce jus sur le poulet et les carottes.
6. Sortez le confit d'oignon de la casserole, vous le servirez à côté avec le poulet et les carottes !