



## Soupe au chorizo et poulet au citron vert

### SOUPE AU CHORIZO

**Pour 4 personnes**

8 pommes de terre  
2 oignons  
2 carottes  
2 gousses d'ail  
1 chorizo piquant  
1l de bouillon de légumes  
1/2 botte de persil plat  
2 tranches de pain gris  
Huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

1/ Epluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en dés de 1cm. Emincez les oignons et l'ail.

2/ Faites suer à l'huile d'olive. Pendant ce temps, taillez le chorizo en demi-rondelles et enlevez la peau. Réservez.

3/ Mouillez les légumes avec le bouillon. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 10'.

4/ Après 10', ajoutez le chorizo et laissez cuire 10'.

5/ Pendant ce temps, concassez le persil et faites des croûtons avec le pain.

6/ Lorsque le potage est cuit, servez chaud saupoudré de persil et de croûtons.

## POULET AU CITRON VERT

### **Pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet  
2 citrons verts non traités  
2 gousses d'ail  
1 càc de romarin séché  
1 càc de miel de lavande  
2 càc de yaourt nature  
Huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

1/ Dans un bol, mélangez ensemble l'ail haché, le romarin ciselé, l'huile d'olive, le jus d'un citron vert et le zeste de l'un des deux et assaisonnez .

2/ Versez cette marinade sur les escalopes de poulet détaillées en lanières, couvrez d'un film et laissez mariner 2h à température ambiante.

3/ Egouttez le poulet et réservez la marinade.

4/ Faites sauter le poulet dans une poêle avec 2 à 3 càs de marinade. Lorsqu'il est bien doré, débarrassez-le et réservez.

5/ Ajoutez alors dans la poêle le reste de la marinade, le jus du deuxième citron, le yaourt et le miel.

6/ Remettez les morceaux de poulet et mélangez. Servez avec du riz blanc.