



# Poulet - avoine - épinards - ricotta

PORTIONS: 1

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE CUISSON: 45 MIN

TEMPS DE POSE: 0 MIN

## Ingrédients

- 1 botte d'oignon nouveau
- 1 citron
- 300g de poulet
- 200g d'avoine cru
- 250g de ricotta
- 400g d'épinards
- Sel
- Poivre
- Un peu de ghee

## Instructions

1. Couper les tiges des épinards et les laver (ou les laisser décongeler)
2. Zester et presser le citron
3. Couper le poulet en carré moyens
4. Couper les oignons nouveaux et séparer les parties blanches des vertes
5. Faire cuire l'avoine selon les indications sur le paquet
6. A la vapeur, faire cuire les épinards
7. Dans une poêle, mettre le ghee et faire revenir les oignons nouveaux blancs
8. Ajouter le poulet, le sel et le poivre
9. Dans un bol, mélanger la ricotta avec le citron (zeste et jus) salé et poivrer selon les goûts
10. Une fois l'avoine cuit le rincer à l'eau froide
11. Egoutter bien les épinards
12. Dès que le poulet est cuit ajouter l'avoine et les épinards
13. Repartir dans un bol le mélange, ajouter le mélange ricotta et citron puis un peu d'oignon nouveaux verts
14. Déguster



## Astuces

- Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques comme de l'estragon ou du basilique
- Vous pouvez tout mélanger dans la poêle la ricotta comprise avant le service
- Ce plat se réchauffe sans soucis et de mange volontiers froid
- L'avoine entier se trouve dans de petite épicerie

