

Filets de poulet au citron, boulgour et carottes

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 4 filets de poulet
- 250 g de boulgour
- 500 g de carottes
- 2 citrons
- 30 g de beurre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre

La **recette**

Etape 1

Épluchez les carottes et coupez les en rondelles. Disposez les sur une plaque de four recouverte d'huile d'olive, puis saupoudrez de sel et poivre. Faites cuire à 180 °C (th. 6) pendant 30 min.

Etape 2

En attendant, faites cuire le boulgour dans un grand volume d'eau salée pendant 10 min. Puis ajoutez 1 noix de beurre.

Etape 3

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faite revenir les filets de poulet 5 min de chaque côté à feu moyen.

Etape 4

Arrosez avec le jus des citrons, salez et poivrez. Recouvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 5 min à couvert.

Etape 5

Servez la viande avec le boulgour et les carottes. Saupoudrez de persil haché.