



## Poêlée campagnarde maison...

### **Ingrédients :**

- des pommes de terre
- des haricots verts surgelés ou frais
- 1 oignon
- des lardons fumés, de poulet Isla délice pour moi (ou du jambon de poulet)
- de la sauce soja (facultatif)
- 1 cube de bouillon
- des champignons de paris (là, je n'en avais plus)
- d'autres légumes au choix : petits pois, poivrons,...
- pour la sauce : un peu de crème fleurette, sel, poivre et cardamome verte moulue



### **Préparation :**

Cuire les haricots verts à la vapeur.

Faire dorer les lardons de poulet sans matière grasse dans une poêle. Puis, les réserver sur du papier absorbant.

Emincer l'oignon et le faire suer dans la poêle des lardons, en ajoutant un filet d'huile d'olive. Une fois translucide, y verser un filet de sauce soja (facultatif). Remuer, puis réserver sur du papier absorbant.

Eplucher et couper en petits dés les pommes de terre. Les cuire dans la poêle, après y avoir rajouté un peu d'huile si nécessaire. Emitter dessus un cube de bouillon de poulet. Les faire dorer.

Quand les patates sont cuites, y incorporer les haricots verts coupés en morceaux, les lardons de poulet et l'oignon. Saler, poivrer à votre convenance.

Pour accompagner, j'ai fait une petite sauce express, que je prépare aussi avec du poisson, pour cela il suffit de faire chauffer de la crème fleurette avec du sel, du poivre et une pincée de cardamome en poudre. La verser sur la poêlée et c'est prêt !!!