



Bouillon De Poulet Au Mélange

Terbiyeli Tavuk Haşlama



1 petit poulet
2 carottes moyennes
2 pommes de terre
1 cuillère à café de sel
4 tasses d'eau
Pour la sauce :
1 tasse de yaourt
1 cuillère à soupe de farine
1 œuf
1 cuillère à café de sel

Séparez le poulet en morceaux puis mettez dans une casserole. Rajoutez de l'eau. Fermez la casserole puis faites bouillir à moitié.

Rajoutez des carottes coupés en petit morceaux. Faites cuire pendant 5-6 minutes.

Rajoutez des pommes de terre coupés en petit morceaux et du sel. Faites cuire encore 10 minutes.

Préparez le mélange pendant ce temps. Prenez quelques cuillère du plat pour rajouter dans le mélange.

Versez le mélange dans le plat qui est en train de bouillir. Faites cuire encore 3-4 minutes puis retirez du feu.

Servez chaud.

N-B ; Vous pouvez consommer ce plat pour votre programme de diète.