



DÈS  
**8**  
MOIS

CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

# POULET À LA FIGUE



**Saison :** De juillet à octobre

**Portion de poulet :** 10gr avant 1 an,  
20g entre 1 et 2 ans  
30 g entre 2 et 3 ans

**Le + nutrition :** Une façon très douce de découvrir le sucré salé. Pour une version tajine, on peut ajouter un peu de 4 épices au moment de la cuisson

## — Ingrédients

### Pour 1 portion

- 1/4 de filet de poulet
- 2 figes
- 1 feuille de menthe ou herbes de Provence

## — Préparation

**5 minutes de préparation**  
**15 minutes de cuisson**

- Coupez le poulet et les figes en très petits morceaux
- Faire revenir le poulet à feu doux durant dix minutes avec une cuillère à café d'huile d'olive.
- Ajouter à la préparation les petits morceaux de figes épluchées et laisser cuire encore quelques minutes.
- Couper finement une feuille de menthe ou quelques herbes de Provence pour parfumer la préparation avant de servir.

**! BON APPÉTIT !**