

Courgettes sautées & poulet

Oignon, ail, huile d'olive, paprika, crème. VS Anne



Les légumes



La viande

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa. : 15 min – Cuisson : légumes 20 min, poulet 2*3 min



3 courgettes en
dés



2 oignons
ciselés



3 gousses d'ail
ciselées



4 càs H.
d'olive



1 càs de
paprika doux



4 aiguillettes
de poulet

Préparation

1. Légumes

2. Eplucher ail et oignon, débiter en petits morceaux, réserver ensemble.
3. Eplucher les courgettes une raie sur 2, les rincer, puis les tailler en dés.
4. Huiler une poêle à bords hauts, mettre à chauffer 5 min.
5. Verser les courgettes, remuer, faire cuire à feu moyen 15 min pour qu'elles fondent.
6. Rajouter ail et oignon, remuer, continuer la cuisson pour que l'oignon soit transparent.
7. Poivrer et saler suivant goût.

8. Option : Pommes de terre bouillies

9. Poulet

10. Dans une poêle, faire revenir les escalopes de poulet pour les dorer 2*3 min avec du paprika.
11. (Mettre du paprika sur une face, cuire, puis retourner et mettre du paprika sur l'autre face)
12. Option : Rajouter 20 cl de crème semi liquide.
13. Tailler les escalopes en lamelles.
14. Servir le tout chaud.

* * * 03 juillet 2023 * * *