

POÊLÉE DE PÂTES AU POULET, CAROTTES & COURGETTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Filets de poulet (ou dinde) 200g
- Pâtes (types macaronis, penne rigate ou tortis) 150g
- 2 petites carottes = 250g
- 1 grosse courgette = 250g
- Sel et poivre
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil
- Facultatif : sauce tomate, lait de coco ou crème fraîche 100g

Astuces :

- Remplacer les pâtes par du riz.
- Remplacer les carottes et les courgettes par de la ratatouille.
- Ajouter des épices : curry, cardamome, mélange Cajun...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes

1. Couper les filets de poulet (ou de dinde) en lamelles.
2. Dans une casserole, faire cuire les pâtes à l'eau (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Les égoutter.
3. Éplucher les carottes et les couper en fines rondelles (5 mm de largeur).
4. Laver les courgettes, garder la peau et les couper en fines rondelles (5 mm de largeur).
5. Dans une poêle sur feu moyen : faire chauffer l'huile et faire revenir les carottes et les courgettes environ 10 minutes en remuant.
6. Ajouter un petit fond d'eau et laisser réduire avant d'ajouter un peu d'eau. Répéter l'opération jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
7. Retirer les légumes du feu et faire cuire le poulet dans la poêle.
8. Quand le poulet est cuit, ajouter les légumes, la sauce tomate (ou le lait de coco ou la crème fraîche), le sel, le poivre et les herbes aromatiques finement ciselées. Bien remuer et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr