



Phase: **D'attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Courgettes au poulet**

Calorie
249 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 blanc de poulet
- 1 courgette
- 1/2 oignon
- 50 g de champignons de Paris
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 pincée de curry en poudre
- menthe
- sel, poivre

Préparation

Préparation:

1. Pelez et émincez l'oignon.
2. Lavez la courgette puis coupez-la en rondelles.
3. Nettoyez les pieds terreux des champignons et coupez-les en morceaux.
4. Faites dorer le poulet dans la poêle.
5. Faites fondre le bouillon de volaille dans 20 cl d'eau.
6. Ajoutez les oignons, mélangez bien puis ajoutez le curry, les champignons, la courgette, le sel, le poivre, et la menthe.
7. Mélangez délicatement et recouvrez du bouillon de volaille, faites mijoter le tout à petit feu pendant 30 minutes.