



Phase **Attaque**

Type : **Plat**

Recette : **Courgettes au poulet**

Calorie
249 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet
4 courgettes
2 oignons
250 grammes de champignons de Paris
1 cuillère(s) à café
1 pincée(s) curry en poudre
10 grammes beurre
3 branches thym
1 pincée(s) sel

Préparation

1. Pelez et émincez les oignons.
2. Lavez et coupez les courgettes en tronçons.
3. Nettoyez les pieds terreux des champignons et coupez-les en morceaux.
4. Coupez les blancs de poulet en petits tronçons et faites-les colorer dans le beurre.
5. Faites fondre le bouillon de volaille dans 20 cl d'eau.
6. Ajoutez les oignons, mélangez bien puis ajoutez le curry, les champignons, les courgettes, du sel, poivre, et thym. Mélangez délicatement et recouvrez du bouillon de volaille, faites mijoter le tout à petit feu pendant 30 minutes.
7. Mélangez la maïzena dans un peu d'eau et liez le tout en fin de cuisson.