POULET CITRON AUX COURGETTES

Lundi 17 Juillet 2017

Un plat sans prétention mais avec beaucoup de saveur

Poulet citron aux courgettes pour 2 personnes et 4pp- 4 sp par part

-200g de petites aiguillettes de poulet

-2 belles courgettes *

-2 citrons jaunes bio*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive fruitée

-2 gousses d’ail

1 bouquet de persil

-ciboulette*

-sel poivre

Prélever le jus et le zeste du citron et faire mariner les aiguillettes de poulet avec en rajoutant l’huile pendant une bonne heure ou plus

Laver les courgettes et les détailler en petits cubes

Dans une sauteuse, faire revenir les aiguillettes pendant 15 minutes avec la marinade, les assaisonner .Les ôter et les garder au chaud

Dans la même sauteuse, faire revenir à feu vif les courgettes pendant 8 minutes, les assaisonner, rajouter la persillade et bien mélanger

Verser les courgettes dans 2 assiettes, disposer autour les aiguillettes et saupoudre largement de persil et de ciboulette

Servir aussitôt

Si vous n’avez pas de citron bio, bien frotter les citrons sous l’eau

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – poulet citron aux courgettes (4pp- 4 sp)- 150 g de pommes de terre nature (3pp- 3 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- fraises (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 9 sp

Commencez bien la semaine et très bonnes vacances pour certains et certaines d ‘entre vous