

Crèmeux de Courgettes au Poulet

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

Pour 4 Personnes (*4 pts/pers.)

- * 600 g de blancs de poulet
- * 4 courgettes
- * 1 oignons
- * 250 g de champignons de Paris
- * 1 cube bouillon de volaille
- * 1 CS de maïzena
- * 1 pincée de curry en poudre
- * 10 g de Oméga 3
- * 100 g de crème liquide 4 %
- * thym, sel, poivre



Préparation :

Coupez le poulet en lanières et faites-les colorer dans l'Omega 3.

Emincez les oignons, nettoyez les courgettes et les champignons et coupez-les en morceaux. Diluez le bouillon de volaille dans 30 cl d'eau.

Ajoutez les oignons, puis les légumes. Assaisonnez. Mélangez et recouvrez du bouillon de volaille, faites mijoter pendant 20 minutes.

Mélangez la maïzena dans la crème et ajoutez-la en fin de cuisson. Laissez épaissir et servez.