



## **COCOTTE-CRÊPE AUX COURGETTES, TOMATRES CONFITES ET NOIX DE CAJOU**



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 15 mn

### **Pour 2 personnes:**

1 belle escalope de poulet

2 oignons des Cévennes

1 courgette

1 dizaine de pétale de tomates confites

2 càs de noix de cajou

2 belles pincées d'épices à couscous ou ras el hanout

Sel et poivre du moulin

2 crêpes

1 càs d'huile d'olive

Emincer les oignons finement et les faire revenir dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient un peu caramélisés.

Ajouter la courgette (lavée, non épluchée et taillée en dés d'environ 1/2 cm de côté) et la faire revenir pendant 3 mn. Saler et poivrer avant d'introduire le poulet et les pétales de tomates confites coupés en petits morceaux. Saupoudrer des 2 pincées d'épices et faire cuire quelques minutes en remuant de temps. La cuisson doit être très rapide pour que le poulet reste moelleux et ne se dessèche pas.

Terminer en ajoutant les noix de cajou grossièrement cassées, mélanger à nouveau et garder au chaud.

### **Finition:**

Dans des ramequins, poser une crêpe en la laissant déborder. Remplir avec la farce et passer le tout quelques secondes au micro-ondes? Servir bien chaud