



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Poulet et courgettes à la moutarde

 Pour 2 personnes

 Très facile

 20 min

6.88€ La portion (prix indicatif)



De l'ultra simple ET de l'ultra bon. Voici les 2 promesses de cette recette.

Les ingrédients

- **300 g** de Filet de poulet
- **3 pièce** de Courgette
- **2 c à s** de Moutarde classique
- **6 gousse** de Ail
- **4 pincée** de Thym séché

Étapes de préparation



Préparation : 5 min



Cuisson : 15 min



Attente : 0 min

- 1** Lavez 3 courgettes. Enlevez les pédoncules sans les éplucher. Coupez les courgettes en deux dans la longueur puis en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur : plus c'est fin, plus c'est rapide à cuire.
- 2** Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les courgettes. Salez. Faites cuire à feu moyen 5 minutes. Remuez de temps en temps et baissez le feu si les courgettes colorent trop vite.
- 3** Pendant ce temps, hachez (ou râpez) 6 gousses d'ail.
- 4** Coupez 300 g de filets de poulet en une dizaine de morceaux chacun.

Facultatif : farinez les morceaux de poulet pour une croûte extra-croustillante.

- 5 Après 5 minutes de cuisson, ajoutez l'ail haché 4 pincée de thym sec dans les courgettes. Mélangez et continuez la cuisson pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient transparentes.
- 6 Ajoutez les cubes de poulet et 2 càs de moutarde. Faites cuire 4 - 5 min ou selon vos préférences de cuisson du poulet. Remuez de temps en temps.
- 7 C'est prêt !