

Emincés de poulet aux farfalles et à l'estragon

Ingrédients pour 4 personnes

160 g pâtes farfalles
400 g escalopes de poulet
1 boîte tomates concassées 400 g
1 grosse courgette
2 c. à soupe huile d'olive
2 c. à café estragon ciselé
sel et poivre

préparation : 15 mn cuisson : 20 mn

Coupez le poulet en dés.

Faites-les rissoler dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez.

Faites cuire les pâtes selon le mode d'emploi dans un grand volume d'eau salée. Egouttez-les.

Lavez la courgette. Coupez-la en fines rondelles puis coupez chaque rondelle en quatre.

Dans la même poêle, faites-les revenir avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez-les.

Ajoutez les tomates concassées non égouttées et mélangez.

Ajoutez les farfalles, les dés de poulet et l'estragon.

Faites chauffer l'ensemble quelques minutes puis, si besoin, rectifiez l'assaisonnement.

Cette recette rassemble des glucides complexes, des protéines et du fer, des fibres pour votre bien être.
Remplacez l'estragon par des herbes de Provence.

Classification: poulet (plat), facile (difficulté), 2/3
(toques)

Origine: nestle.fr

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo