

Poulet primavera



Poulet primavera



Portions : 2-3



Prep & Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

200 g (7,15 oz) de lanières de poitrine de poulet grillé entièrement cuites sans gluten, décongelées (code de produit 11803)
2 tasses (500 ml) de pâtes penne, préparées selon les instructions sur l'emballage
1 c. à table (15 ml) de beurre
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
2 gousses d'ail, émincées
1/4 d'oignon blanc moyen, en dés
1/2 tasse (125 ml) de carottes, râpées
50 g (1,8 oz) de courgettes, tranchées
4 tomates cerises, coupées en deux
1/3 tasse (90 ml) de fromage parmesan, râpé
sel et poivre, au goût
persil frais



Instructions pour la préparation

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail; cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les courgettes, les tomates, les carottes et les lanières de poitrine de poulet entièrement cuites avec marque de grill. Cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes. Incorporer les pâtes penne préparées et le beurre. Ajouter le fromage parmesan, remuer pour mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Saler et poivrer au goût. Garnir de persil frais.