

## Recette facile

# POÊLÉE DE POULET AUX CHAMPIGNONS ET COURGETTES

- **Énergie** : 350 kcal
- **Protéines** : 45 g
- **Lipides** : 45 g
- **Glucides** : 10 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 400 g de blanc de poulet
- \* 250 g de champignons de Paris
- \* 2 courgettes
- \* 1 oignon
- \* 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \* 1 gousse d'ail
- \* Sel, poivre, herbes de Provence

## USTENSILES

- \* Poêle
- \* Couteau
- \* Planche à découper
- \* Cuillère en bois
- \* Cuillère à soupe

## ÉTAPES

- 1 Couper le poulet en dés. Laver et couper les courgettes en rondelles, émincer les champignons et l'oignon.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, et y faire revenir l'oignon et l'ail émincé.
- 3 Ajouter le poulet et faire dorer de tous les côtés.
- 4 Ajouter les courgettes et les champignons, et faire cuire 10 minutes.
- 5 Assaisonner avec du sel, du poivre, et des herbes de Provence.

**N.B : Ne pas omettre les féculents, ajouter du pain complet par exemple.**