



Banque Alimentaire  
de l'Isère

# Pâtes au poulet, courgettes et crème

## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 2 courgettes
- 2 blancs de poulets
- 40 gr de parmesan
- 400 gr de penne ou de spaghettis
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de crème fraîche liquide
- Persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**Préparation et cuisson :**

**30 minutes**

**Coût : de 1 € à 2€/  
personne**

## PRÉPARATION

Éplucher et émincer l'oignon.

Couper les courgettes en fines lamelles et le poulet en petits morceaux.

Écraser les gousses d'ail.

Mettre les pâtes à cuire dans de l'eau bouillante (voir le temps de cuisson inscrit sur le paquet).

Pendant ce temps, faire dorer l'oignon et les courgettes dans de l'huile, à feu doux puis les mettre de côté.

Dans la même poêle, faire dorer le poulet avec l'ail pendant 8 min.

Mélanger les courgettes au poulet, ajouter le persil, verser la crème, assaisonner et laisser mijoter 5 min. Égoutter les pâtes une fois cuites et les mélanger aux courgettes et au poulet.

Saupoudrer de parmesan.

Servir chaud.