

Poêlée de poulet aux tomates

4 portions

- 5 ml (1c. à thé) d'huile
- 450g (1 lb) de poitrines de poulet coupées en gros morceaux (environ 3 demi-poitrine coupées en 4)
- 1 courgette verte ou jaune (zucchini)
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail coupées en 2
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates étuvées (entières ou tranchées), égouttées
- 30 ml (2 c. à soupe) de pesto basilic
- Poivre concassé



1. Dans une grande poêle, griller les morceaux de poulet dans l'huile à feu moyen-vif jusqu'à ce que le poulet soit doré sur tous les côtés.
2. Pendant ce temps, couper la courgette en deux sur la longueur, puis en tranches épaisses.
3. Ajouter l'oignon, l'ail et les courgettes à la poêle, et poursuivre la cuisson 3 minutes.
4. Réduire à feu doux. Ajouter les tomates et le pesto, poivrer généreusement et mélanger. Poursuivre la cuisson 5 à 7 minutes, pour que les morceaux de poulet soient cuits jusqu'au centre.
5. Servir avec des pâtes au blé ou avec quelques crudités pour ceux qui font attention à leur poids

**Le recette provient du Livre Rapido Presto de Geneviève O'Gleman*