



LA RECETTE DU MOIS

Spaghettis au poulet et légumes

Ingrédients :

125 gr de spaghettis
2 blancs de poulet
2 poivrons jaune et vert
8 tomates cerises
1 oignon
1 cs d'huile d'olive extra vierge
Sel de Guérande
Poivre du moulin aux 5 baies
1 cs de persil ciselé



Préparation :

Faites cuire vos spaghettis dans un grand volume d'eau en suivant les instructions du paquet.

Pendant ce temps, épépinez, nettoyez et coupez les poivrons en lamelles.

Épluchez votre oignon et l'émincer.

Nettoyez et coupez les tomates cerises en deux.

Coupez les blancs de poulet en cubes.

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajoutez l'oignon, les poivrons et les tomates. Laissez cuire 5 à 6 minutes.

Quand les spaghettis sont cuites, égouttez-les.

Mélangez vos spaghettis avec le poulet et les légumes cuits.

Salez, poivrez et parsemez un peu de persil avant de servir chaud.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com