

Pâtes au poulet et aux courgettes WW



Pour 5 pers / 8 PP

pour une portion de 305 gr

- 850 gr de courgettes
- 1 échalote
- 1 gousse d ail
- 600 gr de blancs de poulet
- 150 ml de vin blanc
- 3 cc de fond de volaille

- 200 gr de pâtes crues
- 3 cc de crème épaisse à 15 %
- Sel,poivre

Laver les courgettes et les couper en petits cubes .

Les faire cuire dans une poêle anti adhésive avec l ail pressée et l échalote émincée. Rajouter un fond d eau et surveiller pour que ça n attache pas au fond , au besoin rajouter de l eau, jusqu à ce que les courgettes soient cuites .

Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Ajouter le poulet coupés en cubes dans la poêle , ainsi que le vin blanc , le fond de volaille , le sel et le poivre . Bien mélanger et faire cuire à feu doux , jusqu à évaporation d une grande partie du vin blanc .

Ensuite rajouter les pâtes et la crème , bien mélanger.

Y'a plus qu à déguster ...