



Escalopes de poulet à la provençale WW



Pour 4 pers / 4 pp par pers pour 110 gr de viandes

- 4 escalopes de poulet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 3 tomates
- 45 gr de St Moret ligne et plaisir
- 100 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 100 ml de vin blanc

- 1 cc d'huile d'olive
- Basilic
- Sel, poivre

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les escalopes de poulet.

Pendant ce temps laver les légumes et les couper en dés.

Rajouter les légumes dans la sauteuse avec le vin blanc et faire revenir quelques instants.

Rajouter ensuite l'eau et le bouillon de volaille, mélanger, couvrir et faire cuire 10 minutes à feu doux.

Retirer ensuite le couvercle, assaisonner de sel, de poivre et de basilic et poursuivre la cuisson 10 minutes pour épaissir la sauce.

Pour finir rajouter le St Moret et mélanger le tout pour faire fondre le fromage.

Servir le poulet avec les légumes, à l'aide d'une écumoire si la sauce est trop liquide et napper le tout de sauce.

Servir comme ici avec du riz blanc (à comptabiliser si vous suivez le programme ww)