

Pennes, poulet et légumes façon risotto WW



Pour 4 pers / 11 pp par pers

- 600 gr d'escalope de poulet
- ½ oignon ou 1 petit oignon
- 1 cs de moutarde
- 125 ml de vin blanc
- 1 bouillon cube de volaille
- 200 ml d'eau
- 400 gr de courgettes

- 200 gr de champignons
- 200 gr de pâtes crues
- 8 cs de crème liquide à 15 % de mg
- 1 c d'huile d'olive
- persil
- sel, poivre

Émincer l'oignon.

Couper le poulet en morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'oignon et le poulet.

Ajouter la moutarde, le vin blanc, l'eau, la crème et le bouillon cube.

Mélanger le tout.

Rajouter ensuite les courgettes coupées en dés, les champignons coupés en lamelles et les pâtes.

Mélanger bien, couvrir et faire cuire 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Si nécessaire rajouter un peu d'eau.

Une fois la cuisson terminée, parsemer de persil, saler et poivrer.

Servir.