



## Poulet et courgettes à la crème

### LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 2 spl ou 6 pp

- 900 gr de courgettes
- 600 gr de blancs de poulet
- 1 échalote
- 5 CS de crème liquide à 15 % de mg
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 cc d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mettre l'huile dans une sauteuse. Couper le poulet en gros cubes et le faire revenir dans la sauteuse avec l'échalote ciselée.

Couper les courgettes en dés et les mélanger au poulet.

Rajouter le bouillon cube émietté et un fond d'eau. Saler, poivrer.

Faire cuire à feu doux environ 25 minutes.

Une fois le poulet cuit et les courgettes fondantes, rajouter la crème hors du feu et déguster de suite.