



Phase Active

Type : Plat

Recette : Crumble de poulet aux courgettes

Calorie
282 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 2 cuillère(s) à café d'huile d'olive
- 10 grammes de beurre allégé
- 25 grammes de farine
- 1 cuillère(s) à soupe de chapelure
- 1 pincée(s) de sel et poivre

Préparation

1. Détaillez les escalopes en dés, faites-les revenir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive. Réservez.
2. Faites revenir les oignons émincés dans la poêle qui a servi pour le poulet puis ajoutez les dés de poulet. Salez, poivrez.
3. Dans une autre poêle faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive et faites sauter les courgettes coupées en fines lamelles quelques minutes. Salez, poivrez.
4. Découpez les tomates en dés.
5. Mettez dans un plat allant au four les courgettes en première couche, puis le mélange oignons-poulet et enfin recouvrir des dés de tomates.
6. Dans un saladier mélangez du bout des doigts la farine, la chapelure et le beurre mou pour obtenir une pâte granuleuse. Répartissez sur le plat.
7. Enfouez dans un four chaud (180 °C) pendant environ 20 minutes.