



Crumble de poulet aux légumes du soleil

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
351 kcal	16,8 g	3,02 g	4,5 g	1,16 g	26,2 g	20,8 g
18%	19%	7%	5%	23%	46%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
35 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de blanc de poulet coupés en petits dés
- 1 tomate émincée
- ½ courgette
- ½ oignon émincé
- 5 olives noires dénoyautées et hachées
- 1 cuillère à soupe de farine de blé complète
- 1 cuillère à café de beurre allégé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 brin de basilic
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir le poulet et les légumes pendant 5 minutes en remuant.
2. Poivrez, salez et ajoutez le piment d'Espelette. Versez le tout dans une petite cocotte allant au four en ajoutant les olives.
3. Mélangez la farine au beurre ramolli jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
4. Versez le crumble sur le dessus de la préparation. Enfouez pendant 25 minutes. Décorez avec le brin de basilic.