

# Poulet et légumes à la provençale

## Pour 4 couverts :

- 500g de blanc de poulet
- 250g de pâtes
- 4 carottes
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



## Préparation :

- Nettoyer et couper les tomates et la courgette en dés, éplucher et couper les carottes et émincer l'oignon.
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Couper les blancs de poulet en lanières et les cuire avec 2 c. à soupe d'huile. Assaisonner de sel, poivre et herbes de Provence.
- Cuire les légumes dans une grande poêle bien chaude avec 2 c. à soupe d'huile. Assaisonner de sel, poivre et herbes de Provence.
- Mélanger le poulet, les légumes et les pâtes. Assaisonner d'herbes de Provence selon votre goût.

**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**

*Diététicienne - Nutritionniste*