



Cassolette de poulet

Unités **ProPoints**® : 5
Parts : 4
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 45 min
Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients

3 portion(s) Courgette
1 CS Huile de colza
1/2 cc Curry
2 pièce(s) Oignon
1 tablette(s) Bouillon en tablette dégraissé (ou non)
1 cc Thym
3 CS Crème fraîche allégée 4% et 5%
2 CS Maïzena
500 g Champignon (toutes sortes)
400 g Poulet, escalope, filet ou aiguillette

Instructions

Couper en morceaux les champignons et les courgettes. Faire revenir dans unecocotte le poulet dans l'huile. Assaisonner de sel et de curry.
Retirer de la cocotte et réserver.
Faire revenir 3 min dans la même cocotte l'oignon, les champignons et les courgettes.
Ajouter le poulet, mouiller avec 500 ml de bouillon, mettre le thym, assaisonner et cuire à couvert environ 25 min.
En fin de cuisson, ajouter la maizena délayée dans la crème fraîche.
Servir avec du riz (à comptabiliser).

© 2012 Weight Watchers International, Inc. © 2012 WeightWatchers.com, Inc. Tous droits réservés. Aucune reproduction, même partielle, autre que celles prévues à l'article L. 122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle, ne peut être faite de ce site sans l'autorisation expresse de son auteur.
WEIGHT WATCHERS et **POINTS** sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. Ces marques sont concédées en licence à WeightWatchers.fr.