

Poulet sauté au citron, pâtes de courgette, huile d'olive bio

Pour bien commencer la rentrée et que nos enfants fassent le plein d'énergie tout en se régalant, Tramier vous propose une assiette complète, équilibrée, facile et rapide qui plaira aussi aux grands !

Toute la famille sera séduite par la texture fondante du poulet au citron, chouchoutée par les délicieuses pâtes aux courgettes et rafraîchie par la savoureuse salade de tomates cerise.

- 4 Pers.
- 25 Min.
- 20 Mn.

Ingrédients

Pour les pâtes aux courgettes :

- 160 g de pâtes courtes petit format (mini penne, mini farfalle, mini roues, coquillettes...)
- 4 cuillères à soupe rases de parmesan râpé
- 2 courgettes moyennes bien fermes
- 1 petite gousse d'ail coupée en deux
- Quelques feuilles de basilic
- **Huile d'Olive Vierge Extra Bio Tramier**
- Sel et poivre

Pour le poulet sauté au citron :

- 300 g de blanc de poulet
- Farine ordinaire (ou de la semoule fine)
- Le jus d'un grand citron jaune
- **Huile d'Olive Vierge Extra Bio Tramier**
- Sel

Pour la salade de tomates cerise :

- 200 g environ de tomates cerise rouges ou multicolores, lavées
- Quelques feuilles de basilic ciselées
- **Huile d'Olive Vierge Extra Bio Tramier**
- Sel

Préparation

1- Préparez la salade de tomates. Coupez-les en deux ou en quartiers. Dans un saladier mélangez 3 cuillères à soupe de **huile d'olive**, avec un peu de sel. Ajoutez les

tomates, le basilic et mélangez.

2- Préparez la sauce pour les pâtes. Laver les courgettes, retirez le pédoncule et coupez-les en petits dés d'un demi centimètre. Dans une poêle, faites revenir l'ail avec 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive**. Dès qu'elle est chaude, ajoutez les courgettes, salez et faites-les sauter 5 minutes environ, le temps qu'elles colorent un peu. Mélangez et retirez l'ail. Poivrez.

3- Prélevez la moitié des courgettes et mixez-les dans un petit mixeur avec 4 à 5 feuilles de basilic, 2 cuillères à soupe de parmesan et 3 à 4 cuillères à soupe d'eau, jusqu'à obtenir une sorte de crème pas trop lisse. Rectifiez la consistance avec un peu d'**huile d'olive** ou d'eau selon vos goûts.

4- Portez à frémissement de l'eau bouillante puis salez-la.

5- Pendant ce temps, préparez le poulet. Coupez le poulet en bouchées de 1 cm environ. Versez la farine dans une assiette et enrobez-y le poulet. Versez 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive** dans une poêle. Dès que l'**huile d'olive** est chaude (mais pas brûlante), mettez-y les morceaux de poulet. Faites-les sauter 5 minutes environ afin qu'ils dorment de tous les côtés (ne les retournez que lorsqu'ils se détachent facilement). Versez le jus de citron et laissez cuire encore une minute. Salez et éteignez.

6- Plongez les pâtes dans l'eau et faites cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et mélangez-les dans un saladier avec la crème de courgettes puis les morceaux de courgettes.

7- Composez les assiettes avec les pâtes saupoudrées du reste de fromage et de basilic, le poulet et la salade de tomates.

Astuces

Pour vous organiser : préparez les courgettes et la salade de tomates un peu à l'avance. Faites cuire le poulet peu avant de servir et les pâtes au dernier moment (c'est plus pratique !).

Pour gagner du temps, vous pouvez servir les pâtes avec les dés de courgettes (sans les mixer).

Poulet : vous pouvez remplacer le jus de citron par du **citron vert**, de **l'orange** ou même un **mélange d'agrumes**. Vous pouvez aussi ajouter une pointe de **miel** en fin de cuisson.

La semoule par rapport à la farine va donner un côté **plus croustillant**.

Salade de tomates : si votre enfant apprécie, vous pouvez ajouter un peu de vinaigre, du **vinaigre balsamique**, un peu de **jus de citron** ou de la **moutarde**.