

# Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

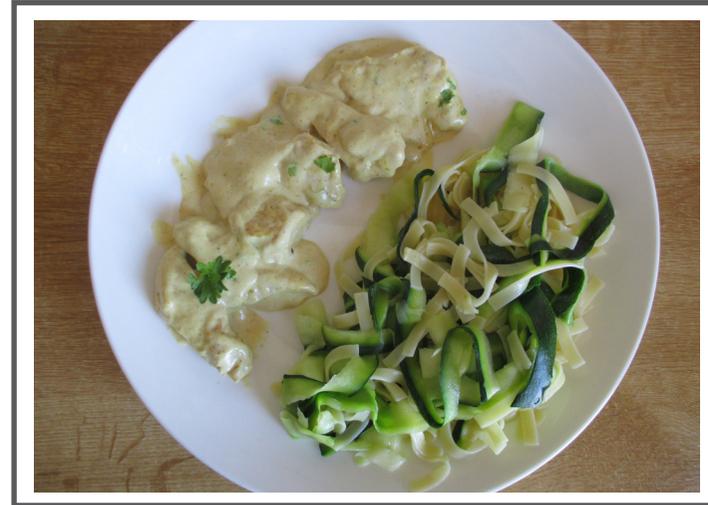
## Poulet curry et tagliatelles de courgettes

### Pour 4 couverts :

- 500g de filet de poulet
- 250g de tagliatelles
- 2 grosses courgettes
- 250ml de crème culinaire
- 4 c. à soupe d'huile
- curry doux
- coriandre fraîche
- sel, poivre

### Préparation :

- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Nettoyer les courgettes et les «éplucher» en forme de tagliatelles à l'aide d'un éplucheur.
- Chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile et y faire revenir les tagliatelles de courgettes 5-10 minutes.
- Couper les filets de poulet en lanières et les colorer dans une poêle bien chaude avec 2 c. à soupe d'huile.  
Assaisonner de sel, poivre et curry.
- Une fois le poulet bien doré, ajouter la crème et laisser mijoter 5 minutes. Agrémenter de curry et de coriandre.
- Mélanger les pâtes et les courgettes.



**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**  
Diététicienne - Nutritionniste