

# Poulet courgettes à la plancha



## Poulet courgettes à la plancha

### **Ingrédients pour 2 personnes**

2 escalopes de poulet

2 courgettes

1 oignon

Quelques feuilles de basilic et de persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

4 courgettes

2 oignons

Quelques feuilles de basilic et de persil

2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux et faites-les cuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le basilic et le persil.

Passez le basilic, le persil et l'oignon au hachoir. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

### **Huilez et faites chauffer votre plancha.**

Quand la plancha est chaude faites cuire les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez le mélange oignon/persil/basilic

Au bout de 5 mn de cuisson ajoutez les courgettes.

Salez et poivrez.

Comptez 15 mn de cuisson (variable en fonction de l'épaisseur de vos aliments et de la puissance de votre plancha)