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

4escalopes 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)

Cuisses de poulet paprika plancha

Cuisses de poulet paprika plancha

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

30 ml de jus de citron

6 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

Paprika

Herbes de Provence

Préparation

Dans un plat versez l’huile d’olive, le jus de citron.

Saupoudrez avec des herbes de Provence

Salez et poivrez

Déposez les cuisses de poulet dans la marinade. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos cuisses de poulet.

Retournez vos cuisses de poulet de temps en temps.

Puis servez chaud