Recette cuisine fitness : escalopes de poulet aux champignons et tomates

Bonne et peu calorique voici une recette cuisine fitness au poulet .

Recette de cuisine fitness : Escalopes de poulet aux champignons et tomates cerises pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 300

Ingrédients :

Pour 4 personnes

500 gde champignons

2 cuillères à soupe de beurre

Sel poivre

Jus de citron

½ bouquet de persil

4 escalopes de poulet

4 cuillères à soupe de beurre clarifié

Curry en poudre

16 tomates cerises

Préparation pour cette recette cuisine fitness

1° Nettoyer et émincer les champignons. Faire chauffer le beurre dans une poêle et faire cuire les champignons 10 mn. Saler, poivrer et arroser d’un peu de jus de citron. Laver sécher et hacher les petites feuilles de persil. Incorporer aux champignons et réserver au chaud.

2° Laver, sécher, aplatir les escalopes de poulet et les faire cuire sur chaque face environ6 m, dans le beurre chaud. Retirer de la poêle , saupoudrer de curry et réserver au chaud

3° Laver et couper en deux les tomates cerises , puis les faire cuire dans le beurre de cuisson.

Servir les escalopes de poulet avec les champignons et les tomates

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Lapin à la moutarde:recette santé

Veau Marengo: recette santé


50 délicieuses recettes santé
à préparer en 20 minutes ou moins
Maryse Lehoux et Jacqueline Laperle
diva-yoga.com

