

## Curry de poulet aux courgettes



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Ce plat plein de couleurs et de saveurs nous a régalés. C'est une recette light que vous pouvez même préparer à l'avance.*

### Ingrédients

- 2 belles escalopes de poulet fermier
- le jus d'un citron
- 1 cs de curry
- 2 cs de sauce soja
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil et ciboulette
- 2 courgettes
- 3 tomates épluchées
- 1 oignon
- sel
- poivre du moulin

### Préparation

- 1 Dans une assiette, mélanger ensemble le jus de citron, le persil, l'ail, la ciboulette, le curry et la sauce soja.
- 2 Découper les escalopes de poulet. Les ajouter à la préparation. Bien mélanger et laisser mariner 30 minutes au frais.
- 3 Éplucher les courgettes et les couper en morceaux. Hacher l'oignon et monder les tomates. Les couper aussi en morceaux.
- 4 Dans une sauteuse, ajouter le poulet et sa marinade et faire dorer sans huile. Ajouter les morceaux de courgettes, les dés de tomates et l'oignon haché.
- 5 Couvrir et laisser cuire environ 15 minutes, le temps que les courgettes soient tendres. Si cela est nécessaire, rajouter un peu de bouillon ou d'eau en cours de cuisson.
- 6 Rectifier l'assaisonnement. Attention car la sauce soja est déjà salée. J'ai accompagné ce plat de riz thaï.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

