

Pour une part :



Poulet paprika parmesan



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 2 cas d'huile d'olive
- Épice mixe poulet (sel, paprika, romarin, piment, curry, cannelle)
- 2 càc de parmesan râpée

Préparation

- ① Coupez les aiguillettes de poulet en morceaux.
- ② Dans un récipient mettre les 2 càs d'huile d'olive et l'épice à poulet (plus ou moins selon vos préférences), le parmesan et mélangez.
- ③ Ajoutez le poulet dans le récipient et mélangez bien afin qu'il y ai de la sauce partout.
- ④ Faites revenir le poulet dans une poêle bien chaude afin de bien cuire les poulets.

Manger équilibré

Quantité : 4 portipns

Accompagnement : Pour équilibré ce repas, accompagnez avec une portion de féculents (pomme de terre, riz, semoule, quinoa, pâte ...) et d'une portion de légumes (Haricot vert, brocolis, courgette ...)

Variété : Vous pouvez éventuellement servir avec de la crème liquide si vous voulez un plat en sauce.

Dessert : Un fruit et/ ou une portion de produit laitier légèrement déduite.

Remarque : Si vous voulez vous pouvez faire revenir vos légumes dans la poêle qui a servi à chauffer vos poulets (oignons, haricot vert ...)