

POÊLÉE FACILE 2

INSTRUCTIONS :

Un repas facile, gourmand et idéal les jours d'activité peu intensive

Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes

Pour une recette végétarienne vous pouvez supprimer le poulet et ajoutez des légumes en complément

Instructions pour deux personnes

1. Faire cuire les ingrédients dans l'ordre de la liste
2. Arrosez de crème
3. Assaisonnez et Dégustez !



Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Filet de poulet	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Poireaux	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Courgettes	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Crème fraîche allégée ou lait de coco (brique)	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5