

Casserole de poulet, légumes et pesto

- La recette parfaite de casserole de poulet, légumes et pesto (Très facile)



Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 lb (0.45 kg) de cuisse de poulet, sans les os, ni la peau et coupé en lanière
- Sel et poivre
- 1/3 de tasse (85 ml) de **tomates séchées**
- Une dizaine d'asperges, avec les bouts enlevés
- 1/4 de tasse (65 ml) de **pesto**
- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises (rouges et jaunes) coupées en deux

Préparation :

1. Faites chauffer une grande casserole à feu moyen, ajouter l'huile d'olive et le poulet. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Ajouter la moitié des tomates séchées et faire cuire pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit. Retirer le poulet et les tomates de la casserole.
3. Ajouter les asperges. Assaisonner généreusement de sel. Ajouter le restant des tomates séchées et faire cuire pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient bien cuites. Retirer les asperges.
4. Remettre le poulet. Ajouter le pesto. Faites chauffer pendant 1 minute ou 2. Remettre les asperges. Ajouter les tomates cerises.
5. Servir 😊

“

Une recette vraiment très facile à faire pour manger un repas santé :) Très bon et surtout pas compliqué...

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)