SALÉ DU QUOTIDIEN · EXPRESS

Poêlée poulet-courgettes

boulgour & herbes fraîches

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
20 min	1	Riche en protéines

⚡ Express · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 120 g de blanc de poulet
- 1 courgette
- 60 g de boulgour (cru)
- ½ oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence
- Un filet de citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire le boulgour selon le paquet, puis égoutte-le.
2. Émince le poulet, la courgette et l'oignon.
3. Dans une poêle, fais revenir l'oignon et le poulet dans l'huile 5-6 min.
4. Ajoute la courgette et l'ail, poursuis 6-7 min à feu moyen.
5. Mélange avec le boulgour, assaisonne, parsème d'herbes et d'un filet de citron.

POURQUOI ÇA MARCHE

Une assiette complète en 20 min, pile équilibrée : des protéines qui te calent vraiment, des légumes pour le volume, et un féculent pour l'énergie — oui, même le soir. Zéro prise de tête, et tu sais exactement ce que tu manges.