

NUTRIWELL

BY CLÉMENTINE

DÉJEUNER / DÎNER

Poulet crémeux *épinards & parmesan*



20 min
PRÉPARATION

2
PORTIONS

Facile
NIVEAU

Rapide

Compatible famille

Riche en protéines

Ingrédients

- ✧ 2 escalopes de poulet (~ 250 g)
- ✧ 2 poignées d'épinards frais
- ✧ 100 g de fromage frais type St Môret allégé
- ✧ 30 g de parmesan râpé
- ✧ 1 gousse d'ail
- ✧ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✧ Sel, poivre, une pincée de muscade
- ✧ À servir avec du riz, des pâtes complètes ou une patate douce.

Préparation

- 1 Coupe le poulet en lanières. Fais-le dorer 5-6 minutes à la poêle dans l'huile d'olive avec l'ail écrasé. Réserve.
- 2 Dans la même poêle, jette les épinards. Ils réduisent en 1-2 minutes. Laisse l'eau s'évaporer.
- 3 Baisse le feu, ajoute le fromage frais et un fond d'eau. Mélange jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
- 4 Remets le poulet, ajoute le parmesan, la muscade, sel et poivre. Laisse mijoter 2 minutes que tout s'enrobe bien.
- 5 Sers bien chaud sur ton accompagnement. C'est crémeux, réconfortant, et ça n'a rien d'un plat "régime".

POURQUOI ÇA MARCHE

Un plat crémeux et gourmand, mais bâti autour d'une belle source de protéines qui rassasie longtemps. La preuve qu'on peut se régaler en sauce et nourrir son corps en même temps — toute la famille peut en profiter. 🍀