

Éventail de courgettes et scalopines de poulet, Concassé de tomates et fines herbes

Ingrédients

<i>4 c. à soupe</i>	<i>Huile d'olive</i>
<i>1 c. à thé</i>	<i>Mélange d'herbes italiennes ou de Provence Vrac en folie</i>
<i>3 tours</i>	<i>Moulin à sel et fleur d'ail de la Tapani Viva épicerie santé</i>
	<i>Poivre au goût</i>
<i>4</i>	<i>Courgettes vertes ou jaunes. Légumes Le Jardin du marché</i>
<i>2</i>	<i>Poitrine de poulet sans os et peau Boucherie du marché 440</i>
<i>Concassé de tomates</i>	
<i>50 g</i>	<i>Beurre sans sel</i>
<i>2 gousses</i>	<i>Ail haché</i>
<i>2</i>	<i>Tomates pelées, épépinées et concassées Légumes Le Jardin du marché</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Pesto de tomates séchées</i>
	<i>Origan frais, ou estragon ou basilic pourpre</i>
	<i>Sel avec modération et poivre au goût</i>
	<i>Pâte fraîche de votre goût Pasta Bella</i>

Méthode

- 1. Mélanger l'huile, les herbes, le sel, fleur d'ail et poivre. Couper en biseau les courgettes 5 mm d'épaisseur et les badigeonner du mélange aromatique avec un pinceau. Réserver*
- 2. Couper la poitrine de poulet en fines scalopines (escalopes) et les badigeonner avec le reste du mélange d'huile. Réserver*
- 3. Faire revenir dans sans coloration l'ail, ajouter les tomates, remuer, cuire 2 à 3 minutes. Ajouter le pesto et les herbes aromatiques, saler et poivrer et continuer la cuisson 2 à 3 minutes.*
- 3. Sur une poêle striée ou sur le gril du barbecue, faire griller les tranches de courgettes et les scalopines de poulet. Réserver*
- 4. Disposer en éventail sur assiettes bien chaudes, courgettes et scalopines ajouter, une petite louche de concassé de tomates et servir avec des pâtes fraîches du jour de Pasta Bella.*

Suggestions de vins & bière

Vin blanc : Kim Crawford, Chardonnay (Code SAQ: 10669470)

Vin rouge : Kim Crawford, Pinot noir, Nouvelle-Zélande (Code SAQ: 10754244)