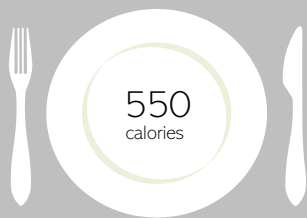




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Purée de courge d'Oka

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

Poulet pesto et tomates séchées

INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrine de poulet au grain, frais
 200 grammes de bébés épinards
 1 courge musquée de St-Joseph-du-Lac, en dés
 1 gousse d'ail d'Oka, hachée finement
 1 bouquet d'oignons verts*, hachés fins
 50 ml de pesto aux tomates séchées
 1 contenant d'épices ail rôti de St-Joseph-du-Lac

* Conserver 1/2 pour le repas 03.

NOS VIANDES SONT MAINTENANT SERVIES FRAÎCHES.



INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Couper la courge en dés, hacher finement l'ail et les oignons verts.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet avec $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel et poivre. Cuire 6 minutes sur un côté, retourner le poulet, badigeonner de pesto aux tomates séchées et poursuivre 6 minutes, jusqu'à cuisson complète. Transférer et réserver la poêle. Trancher le poulet.

Ajouter la courge musquée et $\frac{1}{2}$ de l'ail à la casserole d'eau bouillante, cuire 12 minutes, jusqu'à tendreté.

Égoutter, remettre dans la casserole, ajouter 4 c. à s. de beurre, $\frac{1}{2}$ du mélange d'épices restants, sel et poivre. À l'aide d'une fourchette, réduire en purée jusqu'à la consistance souhaitée.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen vif, ajouter $\frac{1}{2}$ des oignons verts, l'ail restant à la poêle et cuire 1 minute. Ajouter les épinards, poursuivre 1 minute et assaisonner avec le mélange d'épices restants, sel et poivre.

Monter les assiettes en répartissant la purée, les épinards, le poulet et les oignons verts.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit