

POULET - GRENAILLES - COURGETTE - AUBERGINES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

400g filet de poulet

350g grenailles précuites

1 courgette

1 aubergine

1 oignon

2 gousses d'ail

400g tomates concassées

1 c.à.s. herbes italiens

½ c.à.c. poudre de cayenne

½ c.à.c. poudre de poivron

1 petite poignée de fromage 30+ rapé

1 c.à.s. huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION

Chauffez le four à 200°C et graissez un moule au four avec l'huile d'olive.

Coupez le poulet en petit dès et faites dorer le poulet dans une poêle. Le poulet ne doit pas être complètement cuit car il cuit encore au four après. Coupez l'aubergine et la courgette en ¼ tranches. Coupez l'oignons et l'ail.

Mélangez le poulet, la courgette, l'aubergine, grenailles précuites, les tomates concassées et les herbes dans le moule au four. Assaisonnez avec sel et poivre. Parsemez avec le fromage rapé et mettez au four pendant +/- 30 minutes.

Recette d'Infraligne Borsbeek

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

542 Kcal – 16g V – 40g KH – 55g EW

BON APPÉTIT !