

Mijoté de Poulet aux Légumes, Sauce Crèmeuse au Fromage Frais et Pesto Rouge

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Blancs de Poulet	3
- Poivrons Jaunes	1
- Champignons de Paris	200g
- Oignons	1
- Courgettes	1
- Crème Fraîche	20 cl
- Fromage Frais	120g
- Pesto Rouge	1 c à soupe
- Paprika	
- Ail en Poudre	
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Emincez l'oignon.
- Epépinez et coupez en lamelles le poivron jaune.
- Coupez les champignons en dés.
- Taillez la courgette en dés également.
- Coupez les blancs de poulets en morceaux.
- Dans un wok, faites-les dorer dans un peu de beurre. Salez et poivrez puis ajoutez un peu de paprika. Réservez sur une assiette.
- Ajoutez alors l'oignon émincé, les cubes de courgette et les lamelles de poivron. Laissez griller puis assaisonnez d'ail, sel et poivre. Réservez sur une assiette.
- Grillez enfin les champignons. Assaisonnez d'ail, sel et poivre.
- Remplacez le tout dans le wok puis ajoutez le pesto rouge, la crème fraîche et le fromage frais. Mélanger le tout pour faire fondre le fromage frais.
- Laissez mijoter doucement pendant 15 à 20 min à couvert, en remuant de temps en temps.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez bien chaud saupoudré de paprika.

