

Sauté de poulet à l'orange et aux courgettes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

- **beurre** 1 c. à soupe
- **poitrines de poulet** 4, sans peau et désossées
- **jus d'orange** 85 ml (1/3 tasse)
- **marmelade d'oranges ou confiture de pêches ou d'abricots** 3 c. à soupe
- **sauce Tabasco ou sauce Tabasco au piment chipotle** 1/2 à 1 c. à thé
- **poudre d'ail** 1 c. à thé
- **sel** 1/2 c. à thé
- **poivre noir** 1/4 c. à thé
- **petites courgettes** 2
- **coriandre** 1/4 tasse, finement hachée

Dans une grande poêle, sur feu moyen, faire fondre le beurre et y dorer le poulet, environ 4 minutes de chaque côté.

Mélanger le jus d'orange, la marmelade, le Tabasco, la poudre d'ail, le sel et le poivre.

En enrober le poulet. Couvrir et laisser mijoter, en remuant, 5 minutes.

Couper les courgettes en deux sur la longueur, puis en gros morceaux. Ajouter au poulet.

Couvrir et cuire, en remuant, de 2 à 3 minutes. Parsemer de coriandre. Accompagner de riz.



Un sauté de poulet légèrement piquant qui dégage un parfum irrésistible.

Faites pétiller votre journée

Nestlé® Pure Life® met du pétillant dans votre vie.



Pure Life.®
Soif de vie.™

©2006 Nestlé Waters Canada. NESTLÉ, son logo et PURE LIFE sont des marques déposées de la Société des Produits Nestlé SA, utilisées sous licence.