



MÉDAILLONS DE POULET TOMATE/FÉTA

TEMPS DE PREPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 20 MIN

INGREDIENTS

Pour 4 personnes:

450g de blanc de poulet
1 boîte de tomate
concassée
Ail, persil
sel, poivre
féta
500g de pâtes

PREPARATION

1. Couper les blancs de poulet en médaillon.
2. Dans une poêle faire revenir les médaillons dans un peu d'huile d'olive.
3. A coloration, ajouter la boîte de tomate concassée et couvrir à feu doux.
4. Haché l'ail et le persil finement et l'ajouter au poulet.
5. Cuire 20 min a feu doux.
6. A la fin de cuisson ajouter la féta couper en dés.
7. Stopper la cuisson pour ne pas que les dés de féta ne fonde de trop.
8. Servir avec des pâtes (cuisson selon vos goût).

NOTES: