

Recette de tagliatelles de courgettes au poulet et noix de cajou

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 courgettes
- 2 blancs de poulet
- 80 g de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 3 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 branches de coriandre (ou a défaut, 1 pincée de coriandre en poudre)
- 1 c. à s. d'huile d'olive



Préparation

1. Ciseler l'ail et l'oignon.
2. Tailler les blancs de poulet en petits dés.
3. Mettre à suer l'ail et l'oignon dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les cubes de poulet. Saler, poivrer et sauter l'ensemble en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le poulet soit aux trois-quarts cuit (soit environ 10 min de cuisson).
4. Pendant ce temps, laver les courgettes et les émincer en rubans (à la mandoline ou au rasoir à légumes). Jeter les courgettes dans la sauteuse. Cuire encore 3 à 5 min en remuant de temps à autres.
5. Concasser les noix de cajou au mortier. En parsemer les courgettes.
6. Parfumer de coriandre ciselée et servir. Accompagner selon le goût de riz parfumé (Comptez 60 g de riz par personne).