



## Poulet au basilic

+ nouilles ou riz (Spts)



➔ 10 minutes de préparation

➔ 25 minutes de cuisson

Par personne

extra

1 cc d'huile neutre (tournesol, arachide...)

120 g de blanc de poulet

100 g de tomates-cerise coupées en 2

1 CS de crème allégée à 5 %

10 g de pesto

Un quartier de citron

Quelques feuilles de basilic, pour servir

1 Faites chauffer une poêle antiadhésive et ajoutez une cuillerée à café d'huile. Salez et poivrez le poulet, déposez dans la poêle. Faites cuire à feu moyen 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.

2 Ajoutez les tomates-cerise et faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez la crème allégée, le pesto, remuez et pressez un trait de jus de citron. Servez sans attendre avec les feuilles de basilic.