



Poulet à l'orange

Ingrédients

- g escalopes de poulet
- Courge, été, courgette, comprend la peau, crue
- Oranges
- Échalotes crues
- Würfel Bouillon Légumes MAGGI
- El. Huile, maïs et canola

Préparation

1. Pour préparer ce poulet à l'orange : pelez à vif et retirez les segments d'orange. Coupez les courgettes en dés. Emincez le poulet. Hachez l'échalote.
2. Dans une poêle, faites dorer les échalotes et le poulet 5 minutes avec l'huile. Ajoutez les courgettes et faites cuire 5 minutes à feu vif.
3. Ajoutez le bouillon émietté puis les segments d'orange.
4. Laissez cuire 1 minute.

Kohlenhydrate	13.39 g
Energie	205.35 kcal
Fette	6.27 g
Protein	23.73 g

🕒 30

⊕ 4 Portions