

POULET DE SECOURS

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes
- de 10 €

Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 couteau

Ingrédients :

- 2 blancs de poulet
- 2 aubergines
- 1 courgette
- 1 boîte de pêches au sirop
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre



Géraldine, votre maman, vous a invité à dîner à la maison. Un problème se pose à vous : elle est piètre cuisinière. À chaque fois, c'est brûlé ou immangeable...Prenez les devants et apportez le dîner !

1. Découpez vos blancs de poulet en petits morceaux et faites les cuire dans un peu d'huile en espérant que vous n'ayez pas hérité du gène de votre maman !
2. Ouvrez votre boîte de pêches au sirop et ajoutez quatre ou six demies pêches dans la poêle.
3. Pendant que le poulet et les pêches mijotent, découpez en rondelles la courgette et l'aubergine.
4. Ajoutez-les dans la poêle 4 à 5 min le temps qu'elles soient bien dorées.
5. Déposez le tout dans un plat assez joliment pour pouvoir épater votre maman et n'oubliez pas l'extincteur ! Vous serez peut-être amené à éteindre un incendie...