

# Pâtes Penne, Courgettes et Poulet au Curry

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de pâtes penne** ([ici des pâtes Tarnaises "Ba Pla" : Pennhelous](#))
- **2 ou 3 grosses courgettes**
- **4 beaux filets de poulet**
- **2 cuillères à soupe de curry (en poudre)**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes pendant 7 à 10 minutes suivant vos préférences. Égoutter puis réserver.
2. Laver, éplucher puis couper les courgettes en morceaux d'1 cm sur 1 cm. Réserver.
3. Tailler les filets de poulet en aiguillettes puis en morceaux réguliers.
4. Dans une poêle bien chaude, ajouter l'huile d'olive puis les courgettes.
5. Lorsque celles-ci commencent à être colorées, au bout d'une dizaine de minutes environ, ajouter ensuite le poulet.
6. Saupoudrer le tout avec le curry puis laisser cuire pendant une vingtaine de minutes tout en remuant de temps en temps.
7. Verser ensuite les pâtes, assaisonner en sel et poivre, puis remuer de manière à obtenir une préparation bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois les assiettes bien pleines, il est possible de saupoudrer le tout de gruyère ou de parmesan râpés pour plus de gourmandise ! ☐  
Ce qui est sûr, c'est que ces pâtes se feront dévorer en un éclair ! ☐

*Merci à Crok'Papilles pour les Penhelous ! Crok'Papilles propose des paniers de produits locaux et d'exception !*

[Plus d'informations ici !](#)

☒ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☒