

recette écomiam

# CUISSES DE POULET AUX COURGETTES



6 pers.



5 min



55 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 1 sachet de cuisses de poulet avec partie de dos sugelées
- 1 sachet de courgettes en rondelle surgelées
- une petite poignée d'ail
- une poignée d'échalotes

### Épicerie / Marché

- huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- Préchauffez votre four en mode chaleur tournante à 180 degrés.
- Placez les courgettes surgelées dans le fond d'un plat à rôtir.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Positionnez vos cuisses de poulet APD sur les courgettes.
- Recouvrez d'ail et d'échalotes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Faites cuire 45 à 60 min.
- C'est déjà prêt !

Bon appétit !