



TOMATES CONCASSEES AUX BLANCS DE POULET

POUR QUATRES PERSONNES

INGRÉDIENTS



BLANC DE POULET	500 GRS
TOMATES CONCASSEES HUMBRE	800 GRS
AIL	1 GOUSSE
SUCRE	1 MORCEAU
HUILE D'OLIVE DENTAMARO	6 CUILLERES A SOUPE

Emincez l'oignon ,hachez l'ail
Faites chauffer l'huile d olive dans une casserolle
Faites dorer l'ail, puis les oignons
Ajouter les tomates concassees et laisser cuire 3 minutes
Faire les blancs de poulet a la poele
Deverser les tomates sur les blancs de poulet
Bon appétit