

Zucchini Spaghetti with Tomatoes & Pesto

Serves one person



7 oz chicken, cubed
1 cup basil, chopped
1 garlic clove
1/4 tsp grapeseed oil
1/4 tsp olive oil
1 1/2 cups zucchini, julienned
1/2 cup cherry tomatoes
sea salt & pepper to taste

In a small blender, blend together basil, garlic and olive oil. Once the mix reaches a smooth consistency, set aside. In a hot non-stick pan with grapeseed oil, add chicken; let cook. Now, add zucchini, tomatoes and pesto sauce, bring to a boil.

Ready to serve!

Courgettes spaghetti aux tomates et pesto

Pour une personne



- 7 oz poulet, en cubes
- 1 tasse de basilic, hachée
- 1 gousse d'ail
- 1/4 c. à thé d'huile de pépins de raisin
- 1/4 c. à thé d'huile d'olive
- 1 1/2 tasse de courgettes, coupées en julienne
- 1/2 tasse de tomates cerise
- Sel de mer et poivre au goût

Dans un petit mélangeur, mélanger le basilic, l'ail et l'huile d'olive. Lorsque le mélange atteint une consistance lisse, mettre de côté. Dans une poêle antiadhésive chaude avec de l'huile de pépins de raisin, ajouter le poulet. Laissez cuire. Ensuite, ajouter les courgettes, les tomates et la sauce pesto, porter à ébullition.

Prêt à servir !