

Chicken Spaghetti Kiss

Serves one person



7 oz chicken, cubed
1 cup zucchini, julienned
1/2 cup bell peppers, sliced
1/2 cup tomato coulis
1 garlic clove, minced
1 tsp basil, chopped
1/4 tsp grapeseed oil
Sea salt & pepper to taste

Cooking Directions:

1. In a hot non-stick pan with grapeseed oil, add chicken; let sear.
2. Add bell peppers and garlic to your pan.
3. When the chicken is almost cooked, add in the zucchini.
4. When everything is ready, place chicken, vegetables and basil over a bed of tomato coulis.

Enjoy this delicious meal that is perfect for your Valentine's Day dinner!

Baisers de Spaghetti au poulet

Pour une personne



7 oz de poulet en cubes
1 tasse de courgette, en julienne
1/2 tasse de poivron vert, en julienne
1/2 tasse de coulis de tomate
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à table basilic frais, émincé
1/4 c. à table d'huile de pépins de raisin
Sel de mer et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive chaude avec de l'huile de pépins de raisin, ajoutez le poulet et laissez saisir.
2. Ajoutez le poivron vert et l'ail
3. Lorsque le poulet est presque cuit, ajoutez la courgette.
4. Lorsque le tout est cuit, placez le poulet, les légumes et le basilic sur un lit de coulis de tomate.

Profitez de ce délicieux repas idéal pour votre dîner de Saint-Valentin !