

## Pennes du Soleil

---

**Ingrédients** pour 4 personnes:

- 400 gr de pennes
- 300gr de poulet
- 1 oignon
- 100gr de champignons
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 30 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel/poivre



Commencer par émincer l'oignon, puis nettoyer les champignons.

Couper en petits dés la courgette, le poivron, et les tomates et les blancs de poulet.

Dans une poêle huilée, faites revenir l'oignon, les champignons pendant 5 min. Ajouter ensuite les courgettes, poivrons et tomates, laisser cuire à feu doux pendant 10 min. Puis enfin les dés de poulet. A la fin de la cuisson ajouter la crème liquide. Saler et poivrer.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes.

Servir les pennes dans les assiettes puis ajouter la garniture.

