

GÉSISERS DE VOLAILLES AUX CÉRÉALES

Mardi 13 décembre 2016

Une boîte de gésiers confits qui ne finira pas en salade périgourdine, pp et sp en moins d'assurer !



Gésiers de volailles aux céréales pour 2 personnes et 6pp-5sp par part

- 150 g de gésiers de volailles confits
- 60 g de céréales crues *
- 2 petites courgettes*
- 10 mini tomates *
- sel poivre

Cuire les céréales suivant la notice, les égoutter, réserver.

Dans une sauteuse sèche, faire revenir les gésiers confits coupés en petits dés pendant 3 minutes puis les ôter

Dans la même sauteuse, faire revenir les courgettes coupées aussi en petits dés dans la graisse des gésiers pendant 3 minutes .Assaisonner.

Rajouter les gésiers, les tomates coupées en 2 .Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson 3 minutes

Servir bien chaud

Pas d'huile dans ce plat, la graisse des gésiers est largement

suffisante et donne du goût aux courgettes qui sont en général assez fadasses

Pour les céréales, je prends le mélange 5 céréales : épeautre, orge, riz complet, kamut, avoine (bio) mais du riz complet ou du blé peuvent faire l'affaire (IG bas)

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) –gésiers aux céréales (6pp- 5 sp) –flan maison (2pp- 2 sp)-litchis frais (0pp- 0 sp) .Total : 8pp- 7 sp

Très bon mardi