POÊLÉE DE POULET AU BACON ET PETITS POIS

Mercredi 12 juillet 2017

Avec le restant du frigo :

Poêlée de poulet au bacon et petits pois pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

-200 g de blanc de poulet *

-75 g de bacon en tranches fines*

-200 g de petits pois surgelés*

-150 g de champignons de Paris*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-sel poivre

-persillade*

Couper le poulet en cubes

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Couper les tranches de bacon en 2

Dans une poêle, chauffer l’huile et faire revenir les cubes de poulet avec le bacon pendant 5 minutes en les remuant régulièrement .Assaisonner et les ôter.

Dans la même poêle, verser les lamelles de champignons et les faire revenir à feu moyen pendant 3 minutes en remuant régulièrement .Les assaisonner

Rajouter les petits pois encore surgelés, le poulet et le bacon. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes, les petits pois doivent être tendres

Rectifier l’assaisonnement et saupoudrer de persillade

Servir chaud

C’est la saison des petits pois frais et dans ce cas, je les cuirai 3 minutes, les refroidirai avant de les mettre dans la poêlée

Pour le repas : melon (0pp- 0 sp)- poêlée de poulet au bacon et petits pois (7pp- 7 sp) -1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 8pp- 9 sp

Très bon mercredi