

POULET SAUCE KAKI

Samedi 11 Novembre 2017

Quel plaisir de revoir sur les étals ces bons gros fruits orangés mettant de la couleur dans le gris de Novembre...

Poulet sauce kaki pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 70 g de riz basmati cru*
- 1 gros kaki persimon*
- 2 cuillerées à café d'huile
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillerée à café de rhum
- sel poivre
- 2 capucines (facultatives)

Compoter le kaki coupé en tranches avec le rhum pendant 15 minutes et à tout petit feu puis le mixer et le garder au chaud

Préparer un bouillon de volaille et pocher les blancs de poulet 15 minutes à frémissement. Les égoutter et les détailler en aiguillettes à faire revenir et dorer dans une poêle huilée

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes, l'égoutter.

Servir les aiguillettes avec le riz moulu dans un emporte-pièce et la sauce kaki.

Décorer d'une feuille de capucine



Pour les fleurs, tout dépend de la saison et à l'abri, j'ai encore quelques capucines

Le kaki, fruit national japonais, apporte à la cuisine une note d'exotisme et en plus il est riche en fibres, antioxydants et vitamines A et C.

C'est un fruit d'automne (octobre à décembre) dont il ne faut pas se priver

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – poulet sauce kaki (8pp- 8 sp) -1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Passez un bon samedi et n'oublions pas ...en ce 11 novembre

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés