BLANCS DE POULET EN COCOTTE ET SES PETITS LÉGUMES

Mercredi 17 Janvier 2018

Manger certains aliments sans peser ? Mais tous les aliments ont une valeur calorique …donc restons quand même attentifs à la quantité

Blancs de poulet en cocotte et ses petits légumes pour 2 personnes et 8pp- 5 sp par part

-2 blancs de poulet (240 g)

-1 belle courgette ou 2 petites*

-1 oignon*

-200 g de céleri-rave*

-200 g de pommes de terre *

-50 g de tomates séchées surgelées *

-2 cuillerées à café d'épices pour poulet

-1 cuillerée à café de fond de volaille en poudre

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-Sel poivre

Nettoyer les légumes et les couper en cubes

Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir les blancs de poulet sur toutes les faces pour les dorer, l'oignon émincé et les tomates surgelées pendant 3 à 5 minutes .Assaisonner légèrement : sel poivre, épices à poulet.

Saupoudrer de fond de volaille et verser 150 ml d'eau

chaude.

Bien mélanger et rajouter les pommes de terre et le céleri-rave coupés en cubes. Cuire à petit feu et à couvert 15 minutes en remuant de temps en temps

Rajouter les dés de courgettes et poursuivre la cuisson 10 minutes

Rectifier l’assaisonnement et servir bien chaud

Je conseille de prendre des blancs de poulet un peu dodus pour éviter qu’ils ne deviennent trop secs à la cuisson.

Si vous préparez vos légumes à l’avance, mettre le céleri-rave dans de l’eau citronnée afin d’éviter qu’il ne noircisse

Pour le repas : potage panais courgettes (0pp- 0 sp)- blancs de poulet en cocotte et ses petits légumes (8pp- 5 sp) – 1

yaourt de chèvre 0 % (1pp- 0 sp)-2 kiwi**s** (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 5 sp

Passez une excellente journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés