

POULET AUX FRUITS ROUGES ET A LA PATATE DOUCE

Mardi 06 Mars 2018

Malgré des pp ou de sp plus élevés, la patate douce est préférable à la pomme de terre, son indice glycémique étant plus bas donc plus intéressant du point de vue nutritionnel

Poulet aux fruits rouges et à la patate douce pour 2 personnes et 8pp- 7spl par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 180 g de fruits rouges surgelés*
- 200 g de patate douce
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillérées à soupe de crème à 4 %
- sel poivre
- cerfeuil *

Décongeler les fruits

Peler la patate douce et la couper en tranches fines à la mandoline. Les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter et les ranger dans un plat allant au four avec la crème. Assaisonner légèrement et saupoudrer de cerfeuil. Enfourner dans un four préchauffé 180 ° (th 6) pendant 20 minutes

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir à feu vif les blancs de poulet pour les dorer.

Continuer la cuisson à petit feu et à couvert pendant 20 minutes en les retournant régulièrement. Les assaisonner

Rajouter les fruits rouges et le vinaigre balsamique. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

Servir le poulet avec les tranches de patate douce



En saison, remplacer les fruits surgelés par des frais

Avec des pommes de terre, compter 7pp-5spl

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poulet aux fruits rouges et à la patate douce (8pp- 7 spl) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 spl). Total : 9pp- 7 spl

Excellent mardi à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés