POULET AUX FRUITS SECS

Mercredi 04 Avril 2018

Consommés avec modération, les fruits secs sont excellents pour la santé et s'accordent bien avec les viandes blanches

Poulet aux fruits secs pour 2 personnes et 7pp- 5 spl par part

-2 blancs de poulet (240 g) *

-20 g de pruneaux dénoyautés

-20 g d'abricots secs

-20 g de figues sèches

-10 g de beurre 41 %

-50 ml de vin blanc sec

-persil

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat allant au four

Y déposer les 2 blancs de poulet assaisonnés et les entourer de pruneaux, abricots, figues détaillées en petits dés

Verser le vin blanc et saupoudrer de persil émincé

Enfourner 30 minutes en retournant les blancs à mi-cuisson et en les arrosant régulièrement

Servir dès la sortie du four

Faire attention à la cuisson afin que les fruits secs ne

sèchent pas trop sinon recouvrir le plat d’une feuille de papier alu

Pour le repas : salade de carottes + jus d’1/2 orange (0pp- 0 sp) – poulet aux fruits secs (7pp- 5 spl) -100 g de fèves cuites (2pp- 0 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp). Total :10pp-6spl

Très bon mercredi

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

Tous droits réservés