

CUISSES DE PINTADE, PATATE DOUCE ET COMPOTÉE DE FIGUES

Lundi 15 Août 2016

Mon figuier va commencer à donner et il est temps que je me débarrasse des figues congelées en septembre dernier :



Cuisses de pintade, patate douce et compotée de figes pour 2 personnes et 1lpp- 10 sp par part

- 2 cuisses de pintade 240 g consommables*
- 200g de patates douces*
- 200g de figes*
- 1 cuillerée à café de confiture de figes allégée
- 2 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- 2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

- 2 cuillérées à café d'huile
- ciboulette*
- 1 pointe de gingembre en poudre
- sel poivre

Éplucher la patate douce, la couper en morceaux et la cuire à l'eau bouillante salée. L'égoutter et l'écraser en purée avec le lait .Rectifier l'assaisonnement et rajouter le gingembre.

Dans une cocotte ou une sauteuse huilée, faire revenir les cuisses de pintade à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées, assaisonner et continuer la cuisson à couvert et à petit feu pendant 30 minutes.

Les retirer et les garder au chaud sous une feuille d'aluminium ou dans le four chauffé à 50 °. Mettre les figues coupées en 2 à la place et les laisser mijoter 3 minutes. Rajouter la crème et la confiture.

Réchauffer la purée de patate douce et servir saupoudré de ciboulette ciselée

Dans le comptage des pp ou sp, je ne comprends pas que la patate douce chiffre plus que des pommes de terre (9 pp-sp pour 200g contre 4 pp –sp) alors que la patate douce a un indice glycémique bas ce qui n'est pas le cas des pommes de terre ,IG bas compatible avec un régime alimentaire.

Pour le repas : tomates croque au sel (0pp- 0 sp) – cuisses de pintade patate douce et compotée de figues (11pp- 10 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) .Total : 12 pp- 11 sp

Bon début de semaine à vous toutes et tous