POULET A L'ESTRAGON ET LINGUINE

Lundi 28 Novembre 2016

Comme tous les débuts de semaine, pour un retour de courses, un plat rapide, sans prétention

Poulet à l'estragon et linguine pour 2 personnes et 8 pp et 8 sp par part

-200 g de blancs de poulet *

-60 g de linguine crues*

-50 g de petits pois surgelés *

-50 g de crème à 4%

-2 cuillerées à café d'huile

-10 g de parmesan en copeaux

-1 petite cuillerée à café de moutarde à l'estragon ou standard

-1 branche d'estragon *

-sel poivre

Laisser infuser l'estragon dans la crème chaude pendant 30 minutes.

Cuire les linguine à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les réserver.

Couper les blancs de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une poêle antiadhésive avec l’huile. Les assaisonner.

Enlever l’estragon de la crème, rajouter la moutarde, bien fouetter et verser sur le poulet. Rajouter les petits pois cuits 2 minutes à l’eau bouillante salée, les linguine et bien mélanger. Réchauffer 2 minutes

Servir saupoudré de copeaux de parmesan

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – poulet à l’estragon et linguine (8pp- 8 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – clémentine (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 11 sp

Très bon début de semaine