

POULET SALSIFIS SAUCE FOIE GRAS

Mardi 17 Janvier 2017

Avec un restant de foie gras , le goût pas les pp-sp



Poulet salsifis sauce foie gras pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 240 g de blanc de poulet*
- 1 boîte de 250 g de salsifis*
- 150 g de petits champignons de Paris en boîte*

- 25 g de foie gras mi- cuit
- 100 g de crème à 4 %
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- persil*
- sel poivre blanc

Préparer le bouillon de volaille et pocher les blancs de poulet dedans. Arrêter le feu dès la reprise de la première ébullition et les laisser refroidir dans le bouillon. Puis les égoutter et les couper en morceaux pas trop gros

Chauffer la crème avec le foie gras puis mixer. Rectifier l'assaisonnement.

Dans une sauteuse, verser la sauce, les blancs de poulet, les légumes rincés, bien mélanger et réchauffer à feu doux

Servir saupoudré de persil ciselé

Pour le repas : potage cresson pommes de terre (2pp- 2 sp)
–poulet salsifis sauce foie gras (7pp- 7 sp)- 1 yaourt 100h 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0 pp- 0 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mardi