

BOUILLON DE POT AU FEU AU VERMICELLE

Lundi 20 Février 2017

Bien dégraissé, je congèle le bouillon de pot au feu pour en avoir toujours afin de pouvoir préparer différentes recettes comme :



Bouillon de pot au feu au vermicelle pour 2 personnes et 7pp-6 sp par part

-500ml de bouillon de pot au feu

-160 g de blanc de poulet*

- 40 g de vermicelle cru*
- 160 g de poêlée asiatique surgelée*
- 1/2 cuillerée à café d'épices chinoises Ducros
- sel
- coriandre *

Couper le blanc de poulet en petits dés et le pocher dans le bouillon pendant 3 minutes et à frémissement

Rajouter les légumes surgelés et continuer la cuisson 3 minutes à frémissement à la reprise de l'ébullition

Verser le vermicelle et poursuivre encore 3 minutes la cuisson

Assaisonner avec les épices et rajouter du sel si nécessaire

Servir saupoudré de coriandre émincée

Ce potage est intéressant car il a un IG bas : IG du vermicelle de blé dur : 35

J'ai rajouté une portion de tarte pour augmenter les féculents car 40 g de vermicelle pour 2, c'est peu

Pour le repas : bouillon de pot au feu au vermicelle (7pp- 6 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 part de tarte pomme noisette (4pp- 5 sp recette du 21 01 2017)-Total : 12 pp- 12 sp

Très bon lundi