

POULET SALSIFIS SAUCE FÈVES ÉPINARDS

Samedi 18 Mars 2017

Rien de tel que le surgelé pour préparer des sauces surtout à partir de galets de potages



Poulet salsifis sauce fèves épinards pour 2 personnes et 5 pp-5 sp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 200 g de salsifis en conserve *
- 50 g de palets de potage fèves épinards Picard
- 100 g de crème 4 %
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- persil ou ciboulette *
- sel poivre

Préparer le bouillon de volaille et faire pocher les blancs de poulet pendant 15 minutes à frémissement

Préparer la sauce : fondre les galets dans la crème. Assaisonner.

Verser le poulet émincé et les salsifis coupés en rondelles dans la sauce .Bien mélanger et réchauffer quelques minutes.

Servir bien chaud saupoudré de persil ou de ciboulette

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp) –poulet salsifis sauce fèves épinards (5pp- 5 sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon samedi