

POULET A L'EXOTIQUE

Mercredi 01 Novembre 2017

Un sucré salé pour les amateurs avec un mélange de notes subtils :

Poulet à l'exotique pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 60 g de riz basmati cru*
- 1petite mangue*
- 50 ml de crème à 4 %
- 2 cuillérées à café d'huile
- 1/2 dose de safran en poudre
- sel poivre
- 1 cuillérée à café d'herbes orientales Picard

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée .L'égoutter et le passer sous un filet d'eau froide.

Peler la mangue et la détailler en petits dés.

Détailler les blancs de poulet en émincés et les faire revenir dans une sauteuse huilée à feu vif .Quand ils sont dorés, verser la crème et le safran. Bien mélanger et assaisonner : sel poivre et poursuivre la cuisson à feu doux 3 minutes.

Rajouter le riz, bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux 3 minutes avec les dés de mangue

Saupoudrer d'herbes orientales et servir aussitôt



Vous pouvez faire cette recette sucrée salée en rajoutant des dés d'ananas frais

Pour le repas : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp)-poulet à l'exotique (8pp- 8 sp)-flan maison (2pp- 2 sp).
Total : 10 pp- 10 sp

Très belle journée et ne pas oublier que c'est la Toussaint, la fête de tous les Saints et bon anniversaire à mes jumeaux.

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés