

POULET AU FENOUIL ET AUX FÈVES

Mardi 23 Janvier 2018

Le poulet à toutes les sauces, avec tous les accompagnements possibles !

Poulet au fenouil et aux fèves pour 2 personnes et 6pp- 2 spl par part

- 200 g de blancs de poulet (2 blancs) *
- 1 bulbe de fenouil *
- 150 g de fèves pelées surgelées*
- 5 g de beurre à 41 %
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de fond de volaille en poudre
- 1 cuillère à café d'épices à poulet
- sel poivre
- 100 ml d'eau

Nettoyer et couper finement le fenouil

Reconstituer le fond de volaille en délayant la poudre dans l'eau chaude et en fouettant bien.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat et déposer au fond l'émincé de fenouil et les fèves surgelées avec le fond de volaille et assaisonner légèrement.

Poser dessus les 2 blancs de poulet assaisonnés : sel poivre, épices et nappés d'huile d'olive

Enfourner 30 minutes



Servir aussitôt

Dans le cadre du nouveau programme, vous pouvez augmenter la quantité de poulet, de fenouil et de fèves.

Pour le repas : potage panais potiron (0pp- 0 spl) – poulet au fenouil et aux fèves (6pp- 2 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -mousse de pomme à la cannelle (0pp- 0 spl- recette du 21 01 2018). Total : 7pp- 3 spl

Malgré le temps très pluvieux, bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés