POULET AU SAFRAN ET COUSCOUS

Lundi 17 Septembre 2018

Une autre manière de préparer cette volaille :

Poulet au safran et couscous pour 2 personnes et 9pp-8spl par part

-240 g de blanc de poulet*

-60 g de semoule de couscous crue*

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

-3 échalotes*

-2 cuillerée à café d’huile d’olive

-100 ml de crème à 4%

-1 dosette de safran

-sel poivre

Faire revenir les blancs de poulet assaisonnés dans une cocotte huilée jusqu’à ce qu’ils soient dorés

Rajouter les échalotes pelées et entières et les faire revenir à feu doux 3 minutes

Préparer le bouillon avec 300ml d’eau chaude et le bouillon cube et verser dans la cocotte

Continuer la cuisson 20 minutes à frémissement

Ôter le poulet et réduire un peu la sauce

Puis verser la crème et le safran, bien mélanger et remettre les blancs de poulet pendant 2 minutes

Préparer le couscous selon la notice

Déposer le couscous au fond de 2 assiettes creuses et poser dessus le poulet coupé en tranches avec la sauce et les échalotes

Servir bien chaud

Ne salez pas trop, le bouillon l’est déjà

Pour bien répartir l’huile, je me sers d’un pinceau et comme ce n’est pas toujours évident de remplir juste 2 c à c d’huile sans déborder, je remplis un petit bol d’huile et je puise dedans

Pour le repas : radis noir +100 g de fromage blanc à 0 % (1pp-1 sp) -poulet au safran et couscous (9pp-8spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp). Total : 10 pp-9spl

Excellent début de semaine

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés