

NEMS AU POULET

Mercredi 20 Février 2019

Une note asiatique pour le
diner :

Nems au poulet : 6 nems et 3pp-2spl par nem

- 6 feuilles de bricks
- 160 g de blancs de poulet *
- 120 g d'oignons doux*
- 120 g de blancs de poireaux*
- 4 cuillérées à café d'huile isio
- 4
- sel poivre
- 1 petite cuillérée à café
d'épices chinoises Ducros ou autres

Détailler les blancs de poireaux
en fines rondelles et émincer les oignons. Huiler au pinceau
une poêle et les
faire revenir à petit feu et à couvert pendant 10 minutes en
remuant
régulièrement. Assaisonner, laisser refroidir et réserver.

Pocher les blancs de poulet dans
de l'eau frémissante pendant 20 minutes. Les égoutter, les
laisser refroidir
puis les mixer.

Mélanger ensemble poireaux, oignons,
poulet avec les épices. Rectifier l'assaisonnement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Au pinceau, huiler légèrement les feuilles de bricks. Déposer une bonne cuillerée à soupe de la préparation en haut de chaque feuille. Rabattre les côtés puis le haut et rouler le tout.

Faire ainsi 6 nems

Déposer les nems sur une feuille de papier cuisson posée sur une plaque. Toujours au pinceau, les huiler légèrement et enfourner 12 minutes. Les retourner à mi-cuisson.



Servir aussitôt



Ce sont de gros nems et deux sont suffisants par personne.

Beaucoup moins gras que ceux du commerce cuits dans un bain de friture mais il est quand même nécessaire d'huiler les feuilles de bricks pour éviter qu'elles ne se cassent en les roulant et pour les faire dorer

Pour le repas du soir :

salade laitue haricots verts bacon +1 c à c d'huile (2pp-2sp)
-2 nems au poulet
(6pp-4spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp).

Total : 9pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.frTous

droits réservés