PAPILLOTES POULET AUX POIRES ET PRUNEAUX

Mercredi 23
Octobre 2019

Très léger :

Papillotes poulet
aux poires et pruneaux pour 2 personnes et 6pp-3spl par part

-2 blancs de poulet (200 g) *

-2 petites poires *

-1 citron non traité *

-30 g de pruneaux dénoyautés

-2 cuillerées à café d’huile isio 4

-sel poivre blanc

-1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre

Dans une poêle huilée, dorer les blancs de poulet et les assaisonner.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur 2 grandes carrés de papier sulfurisé, déposer les blancs de poulet

Peler les poires, ôter le cœur et les pépins, les couper en quartiers et les citronner

Couper les pruneaux en lanières

Déposer autour de chaque blanc de poulet les quartiers de poire et les lanières de pruneaux équitablement

Saupoudrer de gingembre

Bien fermer les papillotes et enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Je ne me sers jamais de papier alu pour les papillotes, le papier sulfurisé étant préférable

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0sp)
-papillote poulet aux poires et pruneaux (6pp-3spl) -100 g de boulgour
(3pp-3sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp). Total : 10 pp-7spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés