

# POULET AUX MARRONS , CHOUX DE BRUXELLES ET CHAMPIGNONS

*Lundi 16 Mars 2020*

*Un classique hivernal :*

***Poulet aux marrons, choux de Bruxelles et champignons pour 3 personnes et 5 sp vert ☐***

***- 3spl bleu ☐-***

***3spv violet ☐***

***par part***

*-300 g de blanc de poulet \**

*-250 g de choux de Bruxelles \**

*-150 g de champignons de Paris \**

*-150 g de marrons surgelés*

*-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive*

*-1 cuillerée à soupe de fond de volaille*

*-200 ml d'eau froide*

*-sel poivre*

*Couper les blancs de poulet en aiguillettes*

*Cuire 4 minutes à la vapeur les choux de Bruxelles nettoyés (cocotte-minute). Les couper en 2*

*Cuire à l'eau bouillante non salée les marrons surgelés et suivant la notice. Les égoutter*

*Dans une sauteuse huilée, faire revenir les blancs de volaille avec les champignons coupés en tranches puis saupoudrer de fond de*

*volaille et verser l'eau. Bien délayer*

*Laisser cuire à petit feu et à couvert pendant 15 minutes*

*Rajouter les choux de Bruxelles et les marrons*

*Rectifier l'assaisonnement et laisser réchauffer 5 minutes*



*Servir aussitôt*



*Vous pouvez prendre des marrons en boite et varier les champignons*

*Ne saler pas trop, le fond de volaille étant déjà salé*

*Pour le repas : verrine de quinoa au chèvre (5sp vert ☐ -3spl*

*bleu☐ -0spv violet☐ -recette du 08 06 2018)*

*-poulet aux marrons, choux de Bruxelles et champignons (5sp vert ☐ -3spl bleu☐ -3 spv violet☐)*

*-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐).*

*Total : 10 sp vert ☐*

*-6spl bleu☐*

*-3spv violet ☐*

*Excellent début de semaine à toutes et tous*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou***

***light.fr***

***Tous droits réservés***