

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