

POULET A LA BOURGUIGNONNE

Mardi 03 Novembre 2020

Il n'y a pas que le bœuf bourguignon !

Poulet à la bourguignonne pour 4 personnes et 3 sp vert ☐ - 1 spl bleu☐-1 spv violet☐ par part

- 400 g de blancs de poulet *
- 4 carottes *
- 6 échalotes *
- 160 g de petits pois surgelés *
- 2 cuillerées à café d'huile isio 4
- 250 ml de vin rouge de Bourgogne
- 250 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 1 cuillerée à soupe de farine
- sel poivre

Détailler les blancs de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une sauteuse huilée avec les échalotes pendant quelques minutes, juste pour dorer le poulet. Assaisonner légèrement et saupoudrer de farine en englobant bien les aiguillettes.

Verser le vin rouge et la moitié du bouillon, rajouter les carottes coupées en rondelles et laisser cuire à frémissement et à couvert 1h.

Mettre les petits pois surgelés et poursuivre la cuisson 10 minutes. Rajouter du bouillon si nécessaire.



Rectifier l'assaisonnement.

Servir bien chaud



Surtout ne salez pas trop à cause du bouillon qui est déjà bien salé.

Pour cette recette, je vous conseille de prendre des blancs de poulet fermier qui se maintiennent bien à la cuisson

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp) -poulet à la bourguignonne (3 sp vert □ -1 spl bleu □- 1 spv violet □) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert □- 4 spl blanc □- 0 spv violet □) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet □□□). Total : 9 sp vert □ -7 spl bleu □- 3 spv violet □

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés