

# Haché DE POULET AUX LÉGUMES

Vendredi 12 Mars 2021

*Recette anti gaspi*

*Haché de poulet aux légumes pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ -2 spl bleu ☐ -2 spv violet ☐ par part*

*-200 g de filets de poulet cuits\**

*-150 g de bouquets de chou-fleur\**

*-150 g de bouquets de brocolis\**

*-1 carotte moyenne\**

*-30 g de gruyère râpé allégé*

*-10 g de beurre à 41%*

*-sel poivre blanc*

*Hacher les filets de poulet.*

*Cuire ensemble à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur, de brocolis et la carotte coupée en fines rondelles pendant 3 minutes.*

*Écraser à la fourchette et le plus finement possible les légumes et les mélanger au poulet. Assaisonner.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Beurrer un plat allant au four.*

*Bien tasser le mélange poulet légumes. Saupoudrer de gruyère râpé.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*À faire avec des restants de légumes cuits vapeur ou à l'eau et du blanc de poulet rôti sans la peau.*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -haché de poulet aux légumes (4 sp vert□ -2 spl bleu□-2 spv violet□) -120 g de pommes de terre à l'actifry + 1 c à c d'huile (4 sp vert□ -4 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert □ -7 spl bleu□- 4 spv violet□*

*Je ne fais pas l'impasse sur les fruits, je les consomme en dehors des repas.*

*Excellente journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***