

POULET A LA CRÈME AU PIMENT D'ESPELETTE ET SES LÉGUMES

Mardi 16 Mars 2021

Un clin d'œil au pays basque :

Poulet à la crème au piment d'Espelette et ses légumes pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ -3 spv violet□ par part

-160 g de filets de poulet *

-50 g de spaghettis complets crus *

-2 courgettes longues de Nice *

-100 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à soupe de moutarde au piment d'Espelette

-sel, piment d'Espelette en poudre

-persillade*

Couper les courgettes en dés et les cuire sur une feuille de cuisson pendant 8 minutes. Les assaisonner : sel, piment d'Espelette, persillade. Les réserver au chaud.

Détailler les filets de poulet en morceaux ou en lanières et les faire dorer dans une poêle antiadhésive légèrement huilée. Les saler et rajouter la crème et la moutarde au piment d'Espelette. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu et à couvert 10 bonnes minutes.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.

Garnir deux assiettes avec les pâtes et les dés de courgettes

et rajouter dessus le poulet à la crème au piment d'Espelette.

Servir aussitôt



Si vous n'avez pas de moutarde au piment d'Espelette, prenez une moutarde forte standard avec quelques pincées de piment d'Espelette en poudre.

De simples courgettes vertes peuvent convenir mais celles de Nice ont une chair plus fine, plus compacte et plus goûteuse.

Pour le repas : carottes râpées sauce anchois citron (1 sp vert □-0spl bleu□-0 spv violet□) -poulet à la crème au piment d'Espelette et ses légumes (5 sp vert □-4 spl bleu□-3 spv violet□) -œuf au lait caramel (4 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 28 02 2021). Total :10 sp vert □-7 spl bleu□-6 spv violet□

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés