

GALETTE DE COUSCOUS AU POULET

Vendredi 07 Mai 2021

Avec le restant du poulet de lundi

Galette de couscous complet au poulet pour 2 personnes et 6 sp
vert □ -5 spl bleu □ -3 spv violet □ par part

-140 g de poulet

-50 g de couscous complet cru*

-180 g de carottes *

-1 œuf moyen *

-5 g de beurre à 41%

-1 petite cuillerée à café d'épices marocaines Ducros

-sel poivre

Après avoir décortiqué la carcasse du poulet, mixer finement la chair obtenue. Réserver.

Peler les carottes, les couper en rondelles fines et les cuire à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes.

Préparer le couscous suivant la notice :50 g de graines de couscous + 50 g d'eau chaude salée. Laisser gonfler 6 minutes et égrainer.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer deux plats allant au four.

Mélanger le poulet mixé avec le couscous, les carottes écrasés, l'œuf battu en omelette et les épices.

Rectifier l'assaisonnement.

Enfourner 15 minutes.



L'ajout des carottes donne du moelleux à la galette.

C'est une recette très pratique pour cuisiner les restes de viande et de légumes et même de poisson.

Pour le repas du soir : salade composée laitue tomates cerises poivrons œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -galette de couscous complet au poulet (6 sp vert □-5 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert □-6 spl bleu□- 4 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés