

# AIGUILLETES DE POULET AUX CHAMPIGNONS

*Vendredi 02 septembre 2022*

*L'automne s'invite :*

***Aiguillettes de poulet aux champignons pour 2 personnes et 6 sp vert - 4 spl bleu - 1 spv violet - 1 psp***

*-200 g de blancs de poulet\* : 4 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp*

*-1 petite boîte de champignons de Paris émincés\* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-250 g de pommes de terre\* : 6 sp vert - 6 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp*

*-1 oignon doux des Cévennes\* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-2 cuillères à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet - 2 psp*

*-1 cuillère à soupe de persillade\* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-sel fin, poivre blanc*

*-1 cuillère à café de paprika doux.*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) puis les égoutter, les peler et les couper en tranches.*

*Détailler les blancs de poulet en aiguillettes et émincer l'oignon.*

*Dans une sauteuse huilée, faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Le réserver hors feu.*

*Rajouter les aiguillettes de poulet et les faire dorer à feu vif pendant quelques minutes. Assaisonner : sel poivre paprika.*

*Rajouter l 'oignon émincé, les champignons , l'eau des champignons et les tranches de pommes de terre Bien mélanger.*

*Poursuivre la cuisson à couvert et à feu doux pendant 8 minutes.*

*Saupoudrer de persillade et servir.*



*Nous allons entrer dans la période des champignons : girolles, cèpes, pieds de mouton etc. Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par d'autres champignons bien qu'avec la canicule, il va être difficile d'en récolter.*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet - 1 psp) -aiguillettes de poulet aux champignons (6 sp vert - 4 spl bleu - 1 spv violet - 1 psp)- 1 flan maison (2 sp vert bleu violet - 2 psp)-2 figues (0 sp vert bleu violet - 0 psp).Total : 9 sp vert - 7 spl bleu - 4 spv violet- 4 psp*

*Pour recalculer ma recette, tenez compte de vos propres perso points psp.*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***