

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

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

-sel fin, poivre blanc

-1 cuillérée 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