

AIGUILLETES DE POULET AU CHOU-FLEUR ET KUMQUATS

Vendredi 24 février 2023

Une bonne façon de vider le réfrigérateur :

Aiguillettes de poulet au chou-fleur et kumquats pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

-200 g de filets de poulet : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-240 g de bouquets de chou-fleur cuit vapeur : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-120 g de kumquats : 0 sp vert bleu violet□□□ -0 psp□*

-2 cuillerées à café de miel d'oranger : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-30 ml du jus d'une orange pressée : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin poivre blanc

Couper les kumquats en deux, ôter les pépins.

Les compoter à tout petit feu et à couvert dans une casserole à fond épais avec le miel et le jus d'orange pendant une quinzaine de minutes.

Couper les filets de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une sauteuse chaude huilée pendant 3 minutes en remuant régulièrement.

*Rajouter les bouquets de chou-fleur et bien mélanger.
Poursuivre la cuisson 5 minutes et assaisonner légèrement.*

Terminer par les kumquats en mélangeant bien tous les ingrédients.

Servir aussitôt.



C'est un sucré salé.

Lors de la cuisson des kumquats, s'il manque du liquide, rajoutez un peu d'eau

Pour le repas : 65 g d'avocat avec un filet de jus de citron (3 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – aiguillettes de poulet au chou-fleur et kumquats (5 sp vert □ – 3 spl bleu □ – 3 spv violet□ -3 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 8 spv violet□- 9 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.