

# POULET ESPELETTE A LA TOMATE ET HARICOTS BLANCS

*Mardi 21 mars 2023*

*Rapide, facile et ultra rassasiant :*

***Poulet Espelette à la tomate et haricots blancs pour 3 personnes : 5 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ -1 psp☐ par part***

*-300 g de filets de poulet\* : 6 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet ☐ – 0 psp☐*

*-240 g de haricots blancs cuits en conserve \*: 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-1 boîte de pulpe de tomates\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp ☐*

*-2 échalotes\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 cuillère à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

*-sel fin, piment d'Espelette*

*Détailler les filets de poulet en aiguillettes et faire mariner 1 heure au frais avec l'huile d'olive, les échalotes émincées et une demi-cuillère à café de piment d'Espelette.*

*Chauffer une sauteuse antiadhésive et verser dedans les aiguillettes marinées de poulet.*

*Cuire à feu vif 3 minutes en remuant régulièrement. Saler.*

*Rajouter les haricots blancs et la pulpe de tomates et poursuivre à petit feu et à couvert la cuisson 5 bonnes minutes.*



*Rectifier l'assaisonnement avant de servir.*



*Si vous n'avez pas de piment d'Espelette, vous pouvez remplacer par du poivre.*

*Les haricots blancs en conserve peuvent être remplacés par des mogettes ou des haricots de Paimpol quand c'est la saison, à cuire avant de les rajouter.*

*Pour le repas : râpé de céleri rave à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – poulet Espelette à la tomate et haricots blancs (5 sp vert ☐ – 1 sp vert☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) -fraises garriguettes (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 7 sp vert ☐ – 2 spl bleu ☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés.***