

PANIER VAPEUR AU POULET

Mardi 30 mai 2023

Peu cher payé pour un plat

Panier vapeur au poulet pour 1 personne et 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-120 g de filet de poulet : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-75 g de brocolis : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-75 g de haricots beurre * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-50 g de petits pois surgelés : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-1 cuillère à café de persillade

-sel fin poivre blanc

Remplir à moitié une casserole d'eau et porter à ébullition.

Tapisser le fond d'un panier vapeur en bambou d'une feuille de papier anti adhérente trouée et déposer au fond les haricots beurre, les bouquets de brocolis. Assaisonner légèrement.

Rajouter dessus le filet de poulet coupé en lanières et assaisonné et les petits pois.



*Poser le panier vapeur avec son couvercle sur la casserole.
Diminuer le feu et cuire vapeur pendant 35 minutes.*

Saupoudrer de persillade au moment de servir.



Pour cette recette, j'ai utilisé des légumes frais comme le brocoli et des légumes surgelés comme les haricots beurre et les petits pois. Aucun problème pour le temps de cuisson.

A vous de choisir votre assaisonnement : estragon, coriandre, piment d'Espelette, paprika etc

Pour le repas : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet – 1 psp -recette du 16 02 21) – panier vapeur au poulet (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – tartelette aux fraises (5 sp vert bleu violet – 5 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.