

# ÉMINCES DE POULET AUX BROCOLIS , CHANTERELLES ET POMMES DE TERRE

Jeudi 30 janvier 2025

*Un plat rapide et rassasiant :*

Émincés de poulet aux brocolis, chanterelles et pommes de terre pour 2 personnes et 6 sp vert – 4 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp par part

- 200 g de filets de poulet\**
- 200 g de pommes de terre non épluchées\**
- 200 g de bouquets de brocolis\**
- 250 g de chanterelles fraîches ou surgelées\**
- 2 cuillères à café d'huile d'olive*
- 2 cuillères à café de persillade*
- sel fin poivre blanc*

*Cuire les pommes de terre sans les éplucher à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les éplucher et les couper en rondelles.*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis 4 minutes, les laisser refroidir.*

*Nettoyer les champignons avec une petite brosse en évitant de les passer sous l'eau.*

*Émincer les filets de poulet et les faire revenir dans une sauteuse huilée 3 minutes avec les rondelles de pommes de terre et les champignons, le temps de dorer le tout.*

*Rajouter les bouquets de brocolis. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.*

*Continuer la cuisson à feu doux pendant 5 minutes .*

*Saupoudrer de persillade.*

*Servir bien chaud.*



*Avec les champignons surgelés, pas de corvée de nettoyage mais les frais ont une autre saveur.*

*L'indice glycémique de cette recette est relativement bas malgré les pommes de terre qui du fait d'être cuites avec leur peau ont un indice glycémique autour de 50 et non à 80.*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – émincés de poulet aux brocolis chanterelles et pommes de terre (6 sp vert – 4 spl bleu -2 spv violet – 2 psp) – faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv)*

violet – 0 psp) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet – 0 psp).  
Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp

Très bonne journée

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

**Tous droits réservés**