

AIGUILLETES DE POULET AUX NOIX

Mercredi 14 Août
2019

Noix et haricots verts : une belle association

Aiguillettes de poulet aux noix pour 2 personnes et 6 pp-4 spl -4spv – 4psp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 250 g de haricots verts *
- 4 oignons nouveaux *
- 20 g de noix
- persil *
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- 1 petite cuillérée à café de poudre Gallo (facultatif)
- sel poivre

Cuire les haricots verts équeutés à l'eau bouillante salée, les égoutter et les passer sous un filet d'eau froide

Couper le poulet en aiguillettes

Dans une sauteuse huilée, faire revenir à feu vif les aiguillettes assaisonnées (sel poivre épices Gallo) jusqu'à ce qu'elles dorent puis rajouter les oignons émincés et poursuivre la cuisson à couvert et à feu doux pendant 15

minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter alors les haricots verts et les noix concassées et poursuivre la cuisson quelques minutes en mélangeant bien

Saupoudrer de persil et servir



La poudre Gallo est un mélange d'épices de chez Roellinger (Saint Malo-Cancale). Elle comprend du genièvre, du bois d'Inde, du girofle, du zeste d'orange, du laurier et d'autres épices

Si vous n'en avez pas, vous pouvez essayer de rajouter un peu de zeste d'orange et une feuille de laurier au poulet

Pour les haricots verts, profitez des frais, c'est la saison

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1pp-2sp)
-aiguillettes de poulet aux noix (6pp-3spl) -100 g de pommes de terre en robe

des champs (2 pp-2 sp) -1yaourt 0% (1pp-0spl). Total : 10pp
-7spl

Très belle journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by
lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**