

# AIGUILLETES DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

Vendredi 14 Janvier 2022

*Un plat qui en général plait à toute la famille :*

**Aiguillettes de poulet aux petits légumes pour 2 personnes et 6sp vert -4 spl bleu-4 spv violet -4 psp**

*-200 g de blancs de poulet\* : 4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0psp*

*-200 g de carottes\* : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-120 g de petits champignons de Paris en conserve\* : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-2 cuillerées à soupe bombées de petits pois surgelés\* :0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-150 g de crème à 4% : 6 sp vert bleu violet-6 psp*

*-2 cuillerées à café d'huile isio4 :2 sp vert bleu violet-2 psp*

*-2 cuillerées à café de moutarde au piment d'Espelette : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-sel poivre blanc*

*-persil\**

*Peler les carottes, les passer sous l'eau froide et les couper en rondelles assez fines. Les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et réserver.*

*Détailler les blancs de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une sauteuse huilée 5 minutes en les retournant*

*régulièrement. Assaisonner : sel et une pincée de poivre.*

*Verser dans la sauteuse la crème et la moutarde au piment d'Espelette et bien mélanger.*

*Rajouter les rondelles de carottes, les champignons égouttés et les petits pois surgelés, bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu 3 bonnes minutes.*

*Saupoudrer de persil ciselé.*

*Servir bien chaud.*



*C'est un plat rapide à préparer et même s'il ne contient aucun féculent ni légumineuse, il est rassasiant.*

*Pas de moutarde au piment d'Espelette ? Prenez une moutarde standard et rajouter du piment d'Espelette.*

*Pas de piment d'Espelette ? Augmentez un peu la dose de poivre*

blanc.

*Ce plat se congèle très bien*

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel + 30 g de pain de seigle beurré avec 5 g de beurre 41% (3 sp vert bleu violet-3 psp) -aiguillettes de poulet aux petits légumes (6 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet-4 psp) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet-0 psp). Total : 11 sp vert -7 spl bleu-7 spv violet-7 psp*

*N'oubliez pas de compter vos psp suivant vos choix alimentaires*

*Très bonne journée ☺☺*

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

***Tous droits réservés***