

AIGUILLETES DE POULET SAUCE MOUTARDE SAFRANÉE ET RATTES

Mercredi 18 Décembre 2019

Encore une recette simplissime avant les fêtes de fin d'année

Aiguillettes de poulet sauce moutarde safranée et rattes pour 2 personnes et 9 sp ☐

– 7 spl ☐

– 4 spv ☐

par part

-200 g de blanc de poulet *

-300 g de pommes de terre rattes *

-150 g de crème 4 %

-1 cuillerée à soupe de moutarde safranée

-1 bouillon dégraissé de volaille

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Cuire les pommes de terre non épluchées à l'eau bouillante salée 20 minutes (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les garder au chaud dans une feuille d'aluminium

Préparer le bouillon de volaille avec 300 ml d'eau et le bouillon cube. Plonger les blancs de poulet dans le bouillon chaud et cuire 15 minutes à frémissement. Les égoutter et les couper en aiguillettes

Préparer la sauce : chauffer à petit feu la crème et délayer la moutarde. Rectifier l'assaisonnement

Servir ensemble les pommes de terre, les aiguillettes nappées de sauce moutarde safranée et saupoudrées de ciboulette émincée



Pas de moutarde safranée ? Pas de problème : rajouter une pointe de safran dans une moutarde standard

Pas d'huile ni de beurre dans cette recette

Pour le repas : radis à la croque au sel (0sp)

-aiguillettes de poulet sauce moutarde safranée et rattes (9 sp □ – 7 spl □- 4 spv □)

-1 poire (0sp) -10 g de chocolat noir 99% (3sp). Total : 12 sp □ -10spl □-7spv □

Très bon mercredi et bonnes courses de Noël

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

Tous droits réservés