

CASSOLETTES DE POULET SAUCE FORESTIÈRE

Vendredi 16 Octobre 2020

Un plat d'automne tout simple :

Cassolettes de poulet sauce forestière pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ -4 spv violet□ par part

*-180 g de blancs de poulet **

*-200 g de haricots verts cuits**

*-200 g de champignons de Paris en boîte**

-100 g de crème à 4%

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-4 cuillérées à soupe de velouté cèpes bolets Liebig

-sel poivre

*-persil**

Préparer la sauce forestière : dans une petite casserole, verser la crème, le velouté et 4 c à s de l'eau des champignons. Assaisonner et chauffer à petit feu en remuant.

Détailler les blancs de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une sauteuse huilée pour les dorer. Assaisonner : sel poivre. Les retirer.

A la place, mettre les haricots verts cuits et les champignons. Les faire revenir à petit feu quelques minutes, les assaisonner légèrement et verser la sauce.

Rajouter le poulet, bien mélanger. Saupoudrer de persil émincé.

Verser dans deux cassolettes et servir bien chaud.



Ce plat peut se préparer en avance et il suffira d'enfourner les cassolettes 15 à 20 minutes à 180° pour les réchauffer.

Les haricots verts frais peuvent être remplacés par des haricots verts en conserve et les champignons en boîte peuvent être remplacés par des champignons frais (champignons de Paris, cèpes, girolles, bolets etc)

Le velouté de champignons parfume très bien la sauce et le restant de potage fera bien le bonheur de quelqu'un.

Pour le repas : sucrine sauce citron anchois (1 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□) -cassolette de poulet sauce forestière (6 sp vert□- 4 spl bleu□- 4 spv violet□) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□-3 sp bleu□- 0 spv violet□) -œuf au lait chocolaté (3 sp vert□ – 2 spl bleu□-2 spv violet□ -recette du 18 03 2018). Total :13 sp vert

□- 9 spl bleu□-6 spv violet□

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés