

POULET BOLOGNAISE

Jeudi 04 avril 2024

Pour changer du bœuf :

Poulet bolognaise pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 6 spl bleu ☐ – 3 spv violet ☐ – 6 psp ☐ par part

*-200 g de filets de poulet * : 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet ☐ – 0 psp ☐*

-60 g de spaghettis complets crus : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu ☐ – 0 spv violet ☐ – 6 psp ☐

-1 boîte de pulpe de tomates : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

*-2 petites carottes * : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

-1 oignon : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

-1 gousse d'ail dégermée : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

-1 bouillon de volaille dégraissé : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp ☐

-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 3 psp ☐

-5 g de sucre en poudre : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp ☐

-1/2 cuillérée à café de thym et d'origan en poudre

-sel fin poivre

Préparer le bouillon de volaille : diluer le cube dans 200 ml d'eau et chauffer jusqu'à dilution du bouillon cube. Garder au chaud.

Peler et émincer l'oignon.

Peler les carottes et les détailler en petits dés.

Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Rajouter le poulet coupé en cubes de 2,5 cm, les carottes et l'ail écrasé et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement.

Puis verser la pulpe de tomates, le sucre, le thym et l'origan et finir par le bouillon. Bien mélanger.

Assaisonner sel poivre.

Continuer la cuisson à découvert mode mijotage pendant 35 minutes.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la sauce.



*Servir bien chaud avec ou non du parmesan râpé à comptabiliser
: 15 g pour le plat soit 3 sp vert bleu violet□□□- 3 psp□*



Ne salez pas trop, les bouillons cubes le sont déjà trop.

Le rajout de sucre casse l'acidité des tomates.

L'indice glycémique de cette recette est assez bas.

Pour le repas : concombre à la crème allégé (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - poulet bolognaise (8 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 6 psp□) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert□ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - fraises (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 7 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés