

# FRICASSÉE DE POULET AUX FIGUES ET AUX FRECINETTES

*Mardi 05 septembre 2023*

*La saison des figues commence et mon figuier ne m'a jamais donné autant de figues :*

***Fricassée de poulet aux figues et aux frécinettes pour 4 personnes et 4 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ par part***

*-400 g de filets de poulet \* : 8 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-120 g de bacon en tranches fines : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-400 g de champignons de Paris\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-6 figues violettes \* : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

*-4 petites bananes frécinettes\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

*-15 g de beurre à 41% : 3 sp vert bleu violet☐☐☐- 3 psp☐*

*-4 cuillerées à café de persillade\**

*-sel fin poivre blanc*

*Nettoyer les champignons et les couper en lamelles.*

*Détailler les filets de poulet en aiguillettes assez fines.*

*Les faire revenir dans une grande sauteuse antiadhésive huilée*

*au pinceau pendant 8 minutes avec les tranches de bacon et les champignons.*

*Remuer régulièrement. Assaisonner : sel poivre persillade.*

*Dans une autre poêle, fondre le beurre à feu doux et faire revenir les bananes coupées en 2 dans le sens de la longueur et les figues aussi coupées en deux pendant 6 minutes.*

*Répartir les filets de poulet avec les champignons et le bacon dans 4 assiettes. Rajouter les figues et les frécinettes.*

*Servir sans attendre.*



*C'est une recette de saison rapide.*

*Si vous ne trouvez pas de frécinettes (Grand Frais), prenez de simples bananes et ne servez qu'une moitié par assiette.*

*L'indice glycémique de la banane est moyen mais plus la banane*

*est mûre, plus l'IG augmente donc prenez des bananes pas trop mûres qui d'ailleurs tiendront mieux à la cuisson.*

*La banane frécinette est plus petite qu'une banane standard mais elle est plus goûteuse. Son prix est un plus élevé.*

*La figue fraîche a aussi un IG bas mais pas la figue sèche dont l'IG est à 60.*

*En conclusion je classerais ce plat en IG moyen surtout à cause des bananes.*

*Pour le repas : tomates cerises et radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – fricassée de poulet aux figues et aux frécinettes (4 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 30 g de pâtes crues complètes à cuire (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 5 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***