

POULET A L'ESTRAGON ,ÉCRASÉ DE CÉLERI -RAVE ET POIRES

Mardi 10 octobre 2023

Une belle alliance :

Poulet à l'estragon, écrasé de céleri – rave et poires pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ -2 spv violet□ – 2 psp□ par part

*-400 g de filets de poulet * : 9 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet □ – 0 psp□*

-480 g de céleri -rave: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 poires : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 citron non traité * : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-20 g de beurre à 41% : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-1 cuillerée à soupe d'huile isio 4 : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-sel fin poivre blanc

-2 petites branches d'estragon

Couper les filets de poulet en escalopes et les mettre à mariner avec l'huile et l'estragon minimum 1 heure.

Peler le céleri, le couper en gros cubes à plonger dans de l'eau citronnée avec le jus d'un demi-citron. Égoutter et cuire le céleri à la vapeur (cocotte-minute) pendant 8 minutes.

Écraser le céleri finement avec le lait tiède au presse-purée.

Assaisonner : sel poivre Garder au chaud.

Peler les poires, les couper en 2. Enlever les cœurs et les pépins et les napper de jus de citron (jus du $\frac{1}{2}$ citron restant).

Fondre le beurre dans une grande poêle et faire revenir les poires recto verso pendant 6 minutes et à petit feu.

Cuire les filets de poulet dans l'huile de la marinade sans l'estragon pendant 5 minutes Assaisonner : sel poivre.

Dresser les assiettes : poser un emporte-pièce sur chaque assiette et répartir l'écrasé de céleri.

Compléter chaque assiette avec les poires et les escalopes de poulet.

Décorer avec une branche d'estragon (facultatif).



L'ajout de citron empêche l'oxydation du céleri comme des poires.

L'estragon se marie très bien avec le céleri et les poires et apporte une légère note anisée.

L'indice glycémique est moyen car cru le céleri rave a un indice glycémique bas mais il augmente à la cuisson.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ avocat 65 g (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□). Poulet à l'estragon, écrasé de céleri-rave et poires (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ -7 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés