

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