

POULET ESPELETTE A LA TOMATE ET HARICOTS BLANCS

Mardi 21 mars 2023

Rapide, facile et ultra rassasiant :

Poulet Espelette à la tomate et haricots blancs pour 3 personnes : 5 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ -1 psp□ par part

-300 g de filets de poulet : 6 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet □ – 0 psp□*

*-240 g de haricots blancs cuits en conserve *: 5 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

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

-2 échalotes : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

-sel fin, piment d'Espelette

Détailler les filets de poulet en aiguillettes et faire mariner 1 heure au frais avec l'huile d'olive, les échalotes émincées et une demi-cuillère à café de piment d'Espelette.

Chauffer une sauteuse antiadhésive et verser dedans les aiguillettes marinées de poulet.

Cuire à feu vif 3 minutes en remuant régulièrement. Saler.

Rajouter les haricots blancs et la pulpe de tomates et poursuivre à petit feu et à couvert la cuisson 5 bonnes minutes.



Rectifier l'assaisonnement avant de servir.



Si vous n'avez pas de piment d'Espelette, vous pouvez remplacer par du poivre.

Les haricots blancs en conserve peuvent être remplacés par des mogettes ou des haricots de Paimpol quand c'est la saison, à cuire avant de les rajouter.

Pour le repas : râpé de céleri rave à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – poulet Espelette à la tomate et haricots blancs (5 sp vert □ – 1 sp vert□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) -fraises garriguettes (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert □ – 2 spl bleu □ – 2 spv violet□ – 2 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.