POULET HARICOTS BLANCS A LA TOMATE

Vendredi 09 décembre 2022

Très rassasiant pour peu de points :

Poulet haricots blancs à la tomate pour 2 personnes et 5 sp vert – 1 spl bleu- 1 spv violet – 1 psp par part

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

-200 g de haricots blancs cuits: 5 sp vert – 0 spl bleu- 0 spv violet – 0 psp*

-200 g de lanières de poivrons rouges pelés: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-250 g de sauce tomate maison sans MG: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-sel fin, piment d'Espelette ou poivre

-2 cuillerées à café de persillade

Détailler les filets de poulet en aiguillettes.

Huiler au pinceau une sauteuse et faire revenir les aiguillettes pour les dorer 3 minutes. Assaisonner : sel poivre ou piment d'Espelette.

Rajouter les haricots blancs, les lanières de poivrons et la sauce tomate. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Poursuivre la cuisson à petit feu pendant 5 minutes.

Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.

Rien de plus simple à préparer.

L'été, je prépare ma sauce tomate (tomates, oignons, poivrons rouges) que je congèle. Vous pouvez remplacer par de la pulpe de tomates.

Je prépare assez souvent ce plat et je remplace les haricots blancs en conserve par des mogettes fraiches ou surgelées suivant les saisons que je cuis dans un bouillon de volaille. Le comptage ne change pas.

Pour le repas : carpaccio de champignons de Paris à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – poulet haricots blancs à la tomate (5 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□). Total : 8 sp vert □ – 4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.