

BLANQUETTE DE POULET AUX CAROTTES ET AUX CHAMPIGNONS

Vendredi 20 octobre 2023

Il n'y a pas que le veau en blanquette :

Blanquette de poulet aux carottes et aux champignons pour 4 personnes et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu ☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐

-480 g de filets de poulet : 9 sp vert☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-400 g de carottes : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-200 g de petits champignons de Paris en boîte : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à soupe rases de farine : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐

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

-2 cubes de bouillon de volaille dégraissée : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐

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

-persil émincé

-1 feuille de laurier

-sel fin poivre blanc

Couper les filets de poulet en morceaux.

Peler les carottes et les détailler en rondelles.

Récupérer l'eau des champignons.

Délayer le bouillon de volaille dans un 1 litre250 d'eau

bouillante. Rajouter la feuille de laurier et cuire les carottes dedans pendant 20 minutes.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les morceaux de poulet pour les dorer pendant 5 minutes.

Assaisonner : sel poivre

Les saupoudrer de farine en mélangeant bien pour que chaque morceau soit bien fariné et verser le bouillon chaud, le jus des champignons, les carottes et les champignons.

Laisser mijoter 15 minutes puis rajouter la crème et le jus de citron.

Rectifier l'assaisonnement, ôter la feuille de laurier et saupoudrer de persil émincé.



Servir bien chaud.



La cuisson de la blanquette de poulet est nettement plus rapide que celle de veau ce qui n'est pas négligeable avec la hausse du gaz et de l'électricité.

Le poulet est nettement moins cher que le veau et la blanquette aussi bonne.

Vous pouvez l'accompagner de pâtes, de riz, de pommes de terre à comptabiliser.

En prenant de la farine d'épeautre, l'indice glycémique de ce plat est moyen tirant vers le bas.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – blanquette de poulet aux carottes et aux champignons (6 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 100 g de pommes de terre nature (2 sp vert □ – 2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 2 psp□) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□). Total : 10 sp vert □ – 7 spl bleu □- 5 spv violet□ –

7 psp ☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés