

# ÉMINCÉS DE POULET AUX SALSIFIS ET HARICOTS BEURRE

Mardi 15 Mars 2022

*Léger mais rassasiant :*

*Émincés de poulet aux salsifis et haricots beurre pour 2 personnes et 5 sp vert □ - 3 spl bleu□ -3 spv violet□- 3 psp□*

*-240 g de filets de poulet\* : 4 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□*

*-1 boîte moyenne de salsifis \* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-200 g de haricots beurre surgelés\* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-1 citron bio \* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

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

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□*

*-2 cuillerées à café de persillade\* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-sel fin, poivre*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les haricots beurre surgelés pendant 5 minutes.*

*Rincer les salsifis.*

*Détailler les filets de poulet en émincés et les faire revenir dans une sauteuse huilée pendant 3 minutes à feu vif. Les assaisonner.*

*Verser la crème dans une petite casserole et chauffer doucement sans ébullition. Saler légèrement et rajouter le jus de citron. Bien mélanger.*

*Verser la crème dans la sauteuse sur les émincés de poulet.*

*Rajouter les salsifis et les haricots beurre et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.*

*Réchauffer quelques minutes.*

*Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.*



*Bien entendu, en pleine saison, vous pouvez faire cette recette avec des haricots frais et pour les courageuses et courageux avec des salsifis frais.*

*Vous pouvez aussi remplacer le poulet par de la dinde.*

*Pour le repas : radis avec 100 g de fromage blanc salé 0% + 2*

*wasas légers (3 sp vert □ – 3 sp bleu-□-2 spv violet□- 2 psp□)  
– émincés de poulet aux salsifis et haricots beurre (5 sp vert  
□-3 spl bleu□ – 3 spv violet□- 3 □) – 1 pomme cannelle au four  
(0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□). Total : 8 sp vert □ -6 spl  
bleu □ – 5 spv violet□-5 psp□*

*N'oubliez pas de bien calculer vos propres pro points psp □.*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***