

FILETS DE POULET PAPRIKA AUX POMMES DE TERRE FONDANTES

Vendredi 15 Mars 2019

Très simple, très rapide mais très rassasiant

Filets de poulet paprika aux pommes de terre fondantes pour 2 personnes et 7pp-6 sp vert -4spl-1 spv violet par part

-2 filets de poulet de 100 g
chacun*

-250 g de pommes de terre *

-2 oignons *

-1 cuillère à café de fond de
volaille

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-1/2 cuillère à café de paprika
doux

Faire dorer dans une sauteuse
huilée les blancs de poulet puis les ôter

Dans la même sauteuse, mettre les
oignons émincés et les faire revenir à petit feu 3 minutes

Remettre les blancs de poulet
saupoudré de fond de volaille. Verser 250 ml d'eau, bien
délayer le fond de volaille

Peler les pommes de terre, les

couper en gros cubes et les rajouter. Assaisonner légèrement et saupoudrer de paprika

Poursuivre la cuisson à couvert 20 minutes

Servir aussitôt



Comme choix de pommes de terre, je vous conseille les rattes ou les pommes de terre charlotte qui ne se délitent pas à la cuisson

Si la sauce diminue trop, rajouter de l'eau

Pour le temps de cuisson des pommes de terre, piquez-les avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement

Pour le repas : potage
brocolis courgette à la crème (1pp-2sp) -filet de poulet
paprika aux pommes de
terre fondantes (7pp-4spl) -1 yaourt 0% de chèvre (1pp-0spl)
-1 pomme cannelle
au four (0pp-0sp). Total : 9pp-6spl

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés