

MIJOTE DE POULET AUX FLAGEOLETS

Lundi 01 Avril
2019

Bien que la date s'y prête, pas de poisson aujourd'hui

**Mijoté de poulet
aux flageolets pour 2 personnes et 8pp-2spl par part**

- 240 g de blancs de poulet *
- 200 g de flageolets en boîte*
- 150 g d'oignons*
- 10 g de farine
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 1 cuillerée à café d'huile
- sel poivre blanc

Préparer le bouillon : diluer le bouillon cube dans 300 ml d'eau chaude

Couper les blancs de poulet en gros cubes et les faire revenir dans une cocotte huilée pendant 3 minutes pour les dorer. Les ôter et mettre à la place les oignons émincés. Les faire revenir 3 minutes à petit feu puis rajouter le poulet

Saupoudrer de farine, bien remuer et verser le bouillon

Continuer la cuisson à couvert pendant 15 minutes et rectifier l'assaisonnement

Rajouter les flageolets et poursuivre la cuisson 5 minutes pour les réchauffer

Servir bien chaud



Au cours de la cuisson, surveiller le niveau liquide quitte à rajouter de l'eau

Personnellement, j'ai rajouté une petite cuillerée à café d'épices de chez Roellinger (Saint Malo) : « poudre du voyage » qui convient bien aux viandes blanches

Vous pouvez relever le plat avec une pointe de paprika

Pour le repas : radis noir au fromage blanc 0 %
(1pp-1sp) -mijoté de poulet aux flageolets (8pp-2spl) -1 pomme
cannelle au four
(0pp-0sp). Total : 9pp-3spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**