

POÊLÉE DE FOIES DE VOLAILLE AUX COQUILLETTES

Vendredi 25
Janvier 2019

Un petit plat peu onéreux et rapide à réaliser

**Poêlée de foies de volaille aux coquillettes pour 1 personne
et 7pp-7sp par part**

-100 g de foies de volaille confits prêts à l'emploi (le gaulois)

-30 g de coquillettes crues*

-2 blancs de poireaux *

-sel poivre

-persil

Cuire à la vapeur pendant 5 minutes les blancs de poireaux (cocotte-minute), les couper en petits tronçons et réserver

Cuire à l'eau bouillante salée les coquillettes pendant 7 minutes (ou fonction de la notice), les égoutter et réserver

Dans une poêle chaude, mettre les foies de volaille coupés en morceaux et les faire revenir 3 minutes pour les réchauffer. Assaisonner.

Rajouter les coquillettes et les poireaux. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de persil émincé et servir aussitôt



Pas besoin de rajouter de MG, celle des foies de volaille

suffit et c'est une bonne MG : graisse de canard à limiter quand même

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -poêlée de foies de volaille aux coquillettes (7pp-7sp) -1 yaourt chèvre 0. (1pp- 0spl)
-100 g de compote sans sucre (2pp-0spl). Total : 10 pp-7spl

Très bonne journée à toutes et tous et faites bien attention aux intempéries

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés