POÊLÉE DE SAUCISSES DE VOLAILLE AUX CAROTTES

Mardi 09 Mai 2017

Un plat qui plait aux petits et aux grands :

Poêlée de saucisses de volaille aux carottes pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

-4 knackis de volaille

-100 g de bacon en tranches *

-250 g de carottes*

-8 petits oignons nouveaux*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel poivre

-1 pincée de cumin en poudre

-persil

Peler, laver les carottes, les couper en rondelles et les cuire à l'eau bouillante salée 8 minutes .Elles doivent rester fermes .Les égoutter.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir à feu moyen les oignons coupés en 4 avec les tiges sectionnées et le bacon tranché en lanières pendant 3 minutes tout en mélangeant bien.

Rajouter les saucisses coupées en rondelles et les carottes et faire revenir à feu vif quelques minutes pour les dorer en remuant régulièrement

Assaisonner : sel poivre cumin

Servir le tout saupoudré de persil émincé.

Vous pouvez faire cette recette avec d’autres saucisses mais recomptez les pp, les sp

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) –poêlée de saucisses de volaille aux carottes (7pp- 8 sp) -100 g de flageolets (2pp- 2 sp) –mousse myrtilles avec des petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) . Total : 10 pp- 11 sp

Très bon mardi