

POTAGE POULETTE

Lundi 07 Octobre
2019

Largement suffisant pour un diner :

**Potage poulette pour 2 personnes et 4pp-3 sp vert -2spl bleu -
2 spv violet par part**

-500 ml d'eau

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

-120 g de blanc de poulet

-2 petites carottes *

-30 g de vermicelle cru *

-sel poivre blanc

Délayer le bouillon cube dans l'eau frémissante puis ajouter le blanc de poulet coupé en petits cubes et les carottes détaillées en rondelles

Laisser cuire 10 minutes puis rajouter le vermicelle

Prolonger la cuisson à petits bouillons 3 minutes

Rectifier l'assaisonner et servir



Vous pouvez ajouter du viandox pour corser (0pp-0sp)

Un seul bouillon suffit, le poulet corse le potage

Pour le repas du soir : potage poulette (4 pp-2 spl)

-100 g de skyr 0% (1 pp-0 spl) -100 g de compote sans sucre (2 pp- 0spl) -1

muffin à la framboise (2 pp-3sp-recette du 16 07 2017).

Total : 9 pp-5spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits

réservés