

POULET A LA MAROCAINE

Lundi 15 Octobre 2018

Vous connaissez la phrase culte du film «la vie est un long fleuve tranquille ». Je pourrais dire : c'est lundi, c'est poulet ...et non « c'est lundi, c'est ravioli »

Poulet à la marocaine pour 2 personnes et 6pp-5 sp-2spl- 2 spv par part

- 240 g de blancs de poulet*
- 2 courgettes*
- 130 g de pois chiches en conserve*
- 1 oignon*
- 1 citron jaune bio*
- persil*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre
- 1/2 cuillère à café d'épices marocaines Ducros

Préparer une marinade : huile, jus et zestes de citron, oignon émincé, épices marocaines. Rajouter les blancs de poulet et les laisser mariner une bonne heure au frais

Rincer les pois chiches

Couper les courgettes en rondelles

Dans une cocotte chaude, placer les blancs de poulet avec la marinade et les dorer sur toutes les faces.

Rajouter les rondelles de courgettes et continuer la cuisson à

couvert et à feu moyen 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps et en retournant les blancs.

Verser les pois chiches et continuer la cuisson à feu doux pour les réchauffer quelques minutes. Assaisonner : sel poivre

Servir en saupoudrant de persil haché



Vous pouvez remplacer le persil par de la coriandre au goût plus prononcé

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2 sp) -poulet à la marocaine (6pp-2spl) -douceur de poire (1pp-0spl-recette du 14 01 2018). Total : 8pp-4spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés