

POULET A L'ITALIENNE

Lundi 16 Juillet 2018

Un petit tour dans la péninsule :

Poulet à l'italienne pour 2 personnes et 7pp-7 sp vert -5spl
bleu -2 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 60 g de spaghetti crus complets*
- 1 aubergine*
- 5 tomates moyennes*
- 2 oignons*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café d'épices italiennes
- 1 pincée de parmesan râpé
- sel poivre

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les oignons émincés 3 minutes à petit feu

Puis les ôter

Mettre à la place les 2 blancs de poulet et les faire dorer à feu moyen.

Rajouter les oignons, les tomates coupées en 2, l'aubergine taillée en cubes. Assaisonner : sel poivre, épices italiennes.



Couvrir et poursuivre la cuisson 20 minutes à feu doux en retournant les blancs à mi-cuisson

Cuire les pâtes suivant la notice et servir ensemble, le tout saupoudré d'une pincée de parmesan râpé



Rajouter un filet d'eau si les légumes ont tendance à attacher mais les tomates rendent assez de jus pour faciliter la cuisson des dés d'aubergine

Pour le repas : champignons à la crème (1pp-2 sp) -poulet à l'italienne (7pp-5spl) -1 yaourt sveltesse à la grecque (3pp-3 sp) -framboises (0pp-0sp). Total : 11pp-10 spl

Vacances ou non, très bonne journée

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

Tous droits réservés)