

POULET A L'OSEILLE

Mardi 13 Avril 2021

Très rapide à cuisiner :

Poulet à l'oseille pour 2 personnes et 5 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □ par part

*-200 g de filets de poulet**

*-140 g de carottes **

*-2 galets surgelés d'oseille (50 g) **

-75 ml de crème à 4%

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-2 cuillérées à café de moutarde oseille chanterelles

-sel poivre blanc

Peler et couper en rondelles les carottes et les faire cuire à l'eau bouillante salée 7 minutes. Les égoutter.

Couper les filets de poulet en aiguillettes et les faire dorer dans une sauteuse huilée. Assaisonner.

Rajouter les carottes, les galets d'oseille, la crème et la moutarde. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu pendant une dizaine de minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir aussitôt.



Une simple moutarde fera l'affaire si vous n'avez pas celle à l'oseille chanterelles.

Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre nature, de pâtes.

Ne vous fiez pas à la couleur du plat due à l'oseille, c'est bon.

Pour le repas : radis noir râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -poulet à l'oseille (5 sp vert □-3 spl bleu□ -3 spv violet□) -120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 11 sp vert □-9 spl bleu□-4 spv violet□

Très bon mardi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés