

POULET AU CIDRE

Vendredi 15 Avril 2022

Comment finir un restant de cidre :

Poulet au cidre pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

-200 g de blancs de poulet : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-200 g de pommes de terre rattes : 4 sp vert □ – 4 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-4 cœurs d'artichauts surgelés : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-250 ml de cidre brut à cuire : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-1 cuillerée à soupe de sauceline sauce blanche : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-persil

-sel fin poivre blanc

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter, les peler et les couper en tranches. Réserver.

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Les égoutter, les couper en tranches. Réserver.

Couper les blancs de poulet en morceaux assez gros et les faire revenir dans une sauteuse huilée pour les dorer. Les

assaisonner : sel poivre.

Verser le cidre. Continuer la cuisson à couvert et à frémissement pendant 15 minutes.

Rajouter les tranches de pommes de terre et d'artichauts et poursuivre la cuisson 3 minutes pour les réchauffer.

Rectifier l'assaisonnement puis délayer la sauceline dans la sauce. Cuire 2 minutes supplémentaires pour épaissir la sauce.

Saupoudrer de persil émincé.

Servir aussitôt.



Si vous n'avez pas de sauceline, remplacez par de la maïzena (fleur de maïs) mais à d'abord délayer à froid dans un peu de liquide (eau cidre...) sinon vous aurez des grumeaux.

Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu

violet - 0 psp) - poulet au cidre (6 sp vert - 4 spl
bleu - 2 spv violet - 2 psp) - crème chocolatée (3 sp vert
- 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp - recette du 17 06 2018).
Total : 9 sp vert - 6 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp

N'oubliez pas de tenir compte de vos choix alimentaires pour
calculer vos propres perso points psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés