

# POULET AU CITRON ET SES LÉGUMES OUBLIÉS

*Vendredi 27 Mars 2020*

*Un tour dans le congélateur ...*

***Poulet au citron et ses légumes oubliés pour 2 personnes et 8 sp vert □ -5spl bleu□ -3spv violet □ par part***

*-200 g de blanc de poulet \**

*-200 g de légumes surgelés (panais carotte butternut patate douce topinambour) \**

*-2 cuillères à café d'huile d'olive*

*-3 cuillères à soupe de crème à 4%*

*-1 citron bio jaune \**

*-1 bâton de citronnelle*

*-1 cuillère à café de baies roses*

*-sel poivre*

*-ciboulette \**

*Couper le poulet en lanières et le faire mariner 1 heure au frais avec l'huile, le jus du citron, la citronnelle émincée et les baies roses*

*Cuire les légumes surgelés selon la notice en évitant de rajouter des MG*

*Dans une sauteuse chaude, mettre les lanières de poulet avec la marinade sans la citronnelle.*

*Faire revenir quelques minutes en remuant, le poulet doit être doré*

*Diminuer le feu et rajouter les légumes*

*Assaisonner et réchauffer 3 minutes*

*Rajouter la crème et mélanger délicatement*

*Saupoudrer de ciboulette émincée*

*Servir aussitôt*



*Malgré la notice qui indique de réchauffer les légumes avec un peu de matières grasses (MG), je les cuis à la vapeur et j'économise de l'huile*

*Si vous êtes puristes, vous pouvez prendre des légumes frais et les cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur mais pour 2 parts, le surgelé est un bon recours*

*Pour le repas : mini tomates farcis à la truite fumée (2 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -poulet au citron et ses légumes oubliés (8 sp vert □ -5spl bleu□ -3 spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu □ -0 spv violet□) -myrtilles (0sp).  
Total : 11 sp vert □ -6spl bleu□ -3spv violet□*

*Bonne journée et soyez prudentes et prudents*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***