

POULET AU CITRON VERT ET ÉPICES

Samedi 11 Février 2017

Pour changer de la cuisine française :



Poulet au citron vert et épices pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 200 g de poêlée asiatique surgelée*
- 60 g de nouilles chinoises crues *

– 2 citrons verts *

-2 cuillérées à café d'huile

-1 petite cuillérée à café d'épices chinoises Ducros

-2 cuillérées à café de sauce soja

-coriandre *

-1 pincée de sel

Faire mariner 1 heure au frais les blancs de poulet avec le jus et le zeste d'un citron vert, l'huile, le soja, les épices

Dans un wok, faire revenir la préparation précédente pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.

Enlever les blancs de poulet et mettre à la place la poêlée asiatique à faire revenir 5 minutes à feu vif

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans la poêlée .Bien mélanger et rajouter les blancs

Poursuivre la cuisson 5 minutes à petit feu .Rectifier l'assaisonnement

Servir saupoudré de coriandre et le jus du deuxième citron vert

Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacer par du persil

Pour le repas : radis noir + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – poulet au citron vert et épices (8pp- 7 sp) –mousse framboises (1 pp- 2 sp). Total : 10pp- 10 sp

Très bon début de week-end