

POULET AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Lundi 21 Mai 2018

Pour cette recette, choisir un bon et vrai vinaigre balsamique.

Poulet au vinaigre balsamique pour 2 personnes et 7pp-6 sp vert -4spl -2 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet (2 morceaux) *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- une dizaine d'oignons nouveaux*
- 40 g d'olives vertes aux poivrons dénoyautées
- 2 cuillères à café de fond de volaille allégé en poudre
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel poivre
- persil *
- 300ml d'eau

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler

Dans une cocotte, délayer dans l'eau chaude le fond de volaille en poudre et faire revenir les blancs de poulet sur toutes les faces avec les petits oignons

Verser le vinaigre balsamique et assaisonner

Laisser mijoter à couvert 20 minutes

Puis rajouter les pommes de terre et les olives et poursuivre la cuisson 10 minutes



Saupoudrer de persil haché



Si la sauce réduit trop, rajouter de l'eau

Le poulet avec l'ajout du vinaigre est fondant et moelleux alors que souvent c'est une viande un peu sèche

Pas d'huile ni de beurre dans cette recette

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – poulet au vinaigre balsamique (7pp- 4 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -fraises (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-8spl

Très bon lundi de la Pentecôte

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

Tous droits réservés