

POULET AUX CHÂTAIGNES ET AUX MIRABELLES

Mercredi 25 Janvier 2017

Comme leur saison est très courte , je congèle ces prunes pour en profiter l'hiver



Poulet aux châtaignes et aux mirabelles pour 2 personnes et 9 pp- 10 sp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 160 g de châtaignes en conserve
- 200 g de mirabelles dénoyautées fraîches ou décongelées*

-2 cuillérées à café d'huile

-100 g de crème à 4 %

– 2 cuillérées à café de moutarde à la châtaigne ou standard douce

-sel poivre

Filmer bien serrés les blancs de poulet et les cuire 15 minutes à l'eau bouillante frémissante. Les sortir, les laisser refroidir les déballer et les couper en aiguillettes

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème chaude. Assaisonner.

Dans une poêle, chauffer l'huile et faire dorer les aiguillettes de poulet .Assaisonner.

Rajouter les châtaignes et les mirabelles .Réchauffer le tout en mélangeant avec précaution

Servir en nappant avec la sauce

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – poulet aux châtaignes et mirabelles (9pp- 10 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Excellent mercredi