POULET AUX DEUX OLIVES

Vendredi 19 Mai 2017

Un duo terre mer mais juste un soupçon de mer :

Poulet aux 2 olives pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

-2 blancs de poulet 200 g *

-200 g de pommes de terre *

-150 g de champignons de Paris *

-3 oignons blancs nouveaux *

-20 g d’olives noires dénoyautées

-20 g d’olives vertes dénoyautées

-10 g de filets d’anchois égouttés

-1 bouillon cube de volaille dégraissé

-1 cuillerée à café de fond de volaille

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 petit verre de vin blanc sec à cuire

-poivre

-persil *

Cuire les pommes de terre épluchées, coupées en rondelles dans le bouillon de volaille .Égoutter, réserver

Chauffer l’huile dans une sauteuse et faire revenir les blancs de poulet sur toutes les faces pour les dorer puis rajouter les oignons et les champignons émincés et poursuivre la cuisson à feu moyen 3 minutes

Saupoudrer de fond de volaille et verser le vin blanc allongé d’eau .Bien délayer et rajouter les olives et les anchois .Poivrer .

Poursuivre la cuisson 20 minutes en rajoutant un peu d’eau si nécessaire

Rajouter les pommes de terre en fin de cuisson juste pour les réchauffer

Servir saupoudré de persil

Je ne mets pas de sel à cause des anchois mais si vous n’aimez pas leur goût, supprimez les et salez

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – poulet aux 2 olives (8pp- 8 sp) salade de fruits maison avec 1 boule de sorbet hypoglucidique (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Très bon vendredi