

POULET AUX ÉPICES ET AUX DEUX CHOUX

Samedi 10 Février 2018

Comme les matières grasses sont plus que limitées et qu'elles sont le vecteur du goût, n'hésitons pas à employer des épices mais au bon dosage pour rendre les plats plus savoureux

Poulet aux épices et aux deux choux pour 2 personnes et 7pp-5sp vert □ 3 spl□-1 spv violet□-3 psp□ par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 100 g de mini crevettes roses cuites*
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 200 g de bouquets de chou-fleur*
- 200 g de brocolis*
- 2 oignons*
- 1 cuillerée à café d'huile
- 1/2 cuillerée à café de curcuma, cumin, paprika
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en cubes. Réserver

Cuire à l'eau bouillante salée, les bouquets de chou-fleur et de brocolis 3 minutes, les égoutter, les refroidir sous eau froide. Réserver

Détailler les blancs de poulet en lanières et les faire mariner 1 heure minimum avec l'huile et les épices

Émincer les oignons finement et les faire revenir sur une feuille de cuisson avec un fond d'eau à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides

Dans une sauteuse chaude antiadhésive, faire revenir les lanières de poulet avec les oignons et la marinade pendant 5 minutes puis rajouter les crevettes les pommes de terre et les bouquets de choux. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement. Réchauffer quelques minutes à couvert

Servir bien chaud



Si votre plat a tendance à coller lors de la cuisson, rajouter un filet d'eau dans la sauteuse

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poulet aux épices et aux deux choux (7pp- 3 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 5 spl

Très bon début de week-end

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés