

POULET AUX HARICOTS VERTS ET CEPES

Samedi 19 Août 2017

De la cuisine rapide mais avec des champignons royaux



Poulet aux haricots verts et cèpes pour 2 personnes et 5pp- 4 sp vert -2 spl bleu – 2 spv violet -2 psp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 250 g de haricots verts frais *
- 200 g de cèpes frais ou surgelés*
- 1 oignon *
- 40 g de bacon *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de persillade*
- 1 cuillère à café de poudre de cèpes
- sel poivre

Laver, équeuter les haricots verts et les cuire 6 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les rafraichir sous l'eau froide.

Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon émincé et le bacon coupé en tranches fines pendant 2 minutes et à feu doux

Rajouter les blancs de poulet coupés en aiguillettes et continuer la cuisson 3 minutes en mélangeant bien et en les saupoudrant de poudre de cèpes, sel poivre.

Rajouter les cèpes soit congelés soit frais coupés en morceaux et continuer la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement.

Finir par les haricots verts pour les réchauffer pendant 2 minutes

Saupoudrer de persillade, rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud

J'ai acheté de la poudre de cèpes dans l'Aveyron mais facile à faire en mixant des cèpes séchés.

Pour cette recette, j'ai utilisé des cèpes surgelés, pas dit qu'il y en aura beaucoup cette année avec la sécheresse

Pour le repas de midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp)
-poulet aux haricots verts et cèpes (5pp- 4 sp) -150 g de
pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp)- 1 yaourt 125 g
0 % (1pp- 2 sp)-2 abricots (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon début de week-end