

POULET AUX OLIVES ET HARICOTS VERTS

Vendredi 21 octobre 2022

Un plat léger mais avec beaucoup de saveurs :

Poulet aux olives et haricots verts pour 4 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

*-480 g de filets de poulet (4 filets de 120 g) *: 9sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-600 g de haricots verts: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-150 g d'olives vertes dénoyautées : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

-2 oignons: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 gousses d'ail: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-le jus d'un citron jaune bio: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-2 cuillerées à soupe de fond de volaille allégé déshydraté : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-4 cuillerées à café de sauceline liant pour viandes blanches : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-1 petit bouquet de persil plat: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin, poivre blanc

Cuire les haricots verts équeutés à la vapeur (cocotte-minute)

7 minutes. Les réserver.

Chauffer l'huile dans une cocotte et mettre les oignons émincés et les laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Rajouter les filets de poulet et les faire dorer recto verso pendant 5 minutes. Rajouter les gousses d'ail hachées. Assaisonner légèrement et saupoudrer le tout de fond de volaille déshydraté.

Verser de l'eau qui doit couvrir la viande et bien délayer le fond de volaille.

Continuer la cuisson à feu doux et à couvert pendant 20 petites minutes.

Rajouter la sauceline en délayant bien pour épaissir la sauce pendant 2 minutes.

Puis rajouter les haricots verts, les olives et le jus de citron. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes pour réchauffer les haricots verts.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil émincé.

Servir aussitôt.



Vous pouvez prendre des haricots verts en boite ou surgelés hors saison.

Personnellement avant de rajouter la sauceline , j'ai filtré ma sauce pour ôter les oignons et l'ail haché car je trouve ainsi la sauce plus onctueuse.

Comme mes olives étaient grosses, je les ai coupées en deux mais tout dépend de leur calibre.

Goûtez bien avant d'assaisonner car les olives, le fond de volaille sont salés à la base.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – poulet aux olives et haricots verts (6 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4psp) -100 g de pâtes complètes cuites (3 sp vert – 3 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp)-1 flan maison (2 sp vert bleu violet – 2 psp)Total : 11 sp vert – 9 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp*

Recalculez bien la recette à partir de vos propres perso points psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés