

POULET AUX PÊCHES

Jeudi 07 Juin 2018

Premières pêches qui signent l'arrivée de l'été

Poulet aux pêches pour 2 personnes et 4pp -4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 2 pêches*
- 160 g de pois gourmands*
- 2 boules de fond de volaille Picard
- 1 cube de bouillon de volaille allégé
- 5 g de beurre à 41 %
- sel poivre blanc

Préparer le bouillon de volaille avec 350 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille et faire pocher à frémissement les blancs de poulet pendant 15 minutes. Les sortir et les couper en aiguillettes. Garder le bouillon

Cuire les pois gourmands à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Les égoutter et les refroidir à l'eau froide

Pocher les pêches 1 minute dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en 2

Dans une sauteuse, délayer le fond de volaille dans une petite louche de bouillon et continuer la cuisson des aiguillettes de poulet pendant 10 minutes en rajoutant du bouillon si nécessaire et à feu doux. Rectifier l'assaisonnement

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les pois gourmands pour les réchauffer et poêler les pêches dans une

poêle beurrée

Servir ensemble, le tout nappé de sauce



J'évite de trop cuire les pois gourmands pour qu'ils gardent du croquant

Lors de mes menus, erreur de comptage : 1spl par part. Bonne nouvelle, vous gagnez 1 spl

Pour le repas : asperges + 15 g de mayonnaise allégée (2pp- 2 sp) -poulet aux pêches (4pp-1 spl) -120 g de petits pois (2pp-0 spl) -1 flan maison (2pp-2 sp). Total : 10 pp -5spl

Excellent jeudi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés