

POULET CHOU-FLEUR

Vendredi 13 Août 2021

Rapide et simple à préparer, ce qu'il faut surtout quand ce sont les vacances :

Poulet chou-fleur pour 2 personnes et 5 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet par part

*-240 g de filet de poulet**

*-300 g de bouquets de chou-fleur cuits vapeur**

*-6 oignons nouveaux**

-2 cuillères à café de fond de volaille

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

-2 cuillères à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc.

Préparer le bouillon de volaille avec 250 ml d'eau.

Détailler les filets en tranches assez fines et les faire dorer dans une cocotte huilée à feu vif pendant 3 minutes en remuant régulièrement.

Baisser le feu et rajouter les oignons. Assaisonner légèrement surtout en sel.

Saupoudrer de fond de volaille et verser le bouillon.

Poursuivre la cuisson à frémissement pendant 15 minutes.

Rajouter les bouquets de chou-fleur et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.



Pour épaissir la sauce, vous pouvez rajouter 1 c à c de maïzena préalablement délayée dans un peu d'eau froide ou bien une pointe de c à c de gomme de guar aussi délayée dans un peu d'eau froide.

Recette à indice glycémique bas.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet) - poulet chou-fleur (5 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) - 120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) - 120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet). Total : 11 sp vert - 6 spl bleu -3 spv violet

Je vous souhaite une bonne journée et bonnes vacances pour celles et ceux qui ont pu en prendre.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés