

# 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 cuillerées à café de fond de volaille*

*-1 bouillon cube dégraissé de volaille*

*-2 cuillerées 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**