

POULET CREVETTES AUX FIGUES

Lundi 02 Décembre 2019

Encore quelques figues sur les étals mais plus pour longtemps :

Poulet crevettes aux figues pour 2 personnes et 4 sp ☐- 1 spl ☐-1 spv ☐ par part

- 200 g de blancs de poulet cuits
- 60 g de crevettes roses cuites décortiquées *
- 4 figues fraîches *
- 1 petit cœur de sucrine ou autre salade *
- ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre
- sel poivre blanc

Déposer en couronne
les feuilles de salade lavées et séchées dans les assiettes

Couper en lanières les blancs de poulet et les mettre au centre

Trancher les figues en deux et les poser entre les feuilles de salade

Répartir les crevettes et saupoudrer de ciboulette émincée

Napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse)



Pour cuire les blancs de poulet sans MG, je les poche dans un bouillon léger à frémissement entre 15 à 20 minutes selon leur grosseur

Hors saison des figes, vous pouvez les remplacer par du kaki ou de la mangue

Pour le repas du soir : potage cresson pommes de terre à la crème allégée (4 sp □ □-2 spv □) poulet crevettes aux figes (4sp □-1spl □-1 spv □-1 tranche de pain de mie ww (1sp) -2 petits suisses 0% (1 sp □-1 sp □-0 spv □). Total : 10 sp □- 7 spl □-4 spv □

Très bonne journée.

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés