

POULET EN PIPERADE

Vendredi 01 juillet 2022

Un tour en Pays basque :

Poulet en piperade pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

-200 g de blancs de poulet: 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-200 g de petits poivrons rouges, jaunes, orange *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-200 g de purée de tomates *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 oignon : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-sel fin, ½ c à c de piment d'Espelette, ½ c à c d'origan en poudre

Tailler les blancs de poulet en aiguilletes, émincer l'oignon , épépiner les petits poivrons et les couper en 2.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les lamelles d'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Rajouter les aiguilletes de poulet et les faire revenir 3 minutes en les remuant de temps en temps puis mettre les petits poivrons et la purée de tomates. Assaisonner : sel, piment d'Espelette, origan. Bien mélanger.

Poursuivre la cuisson à couvert et à feu doux une vingtaine de minutes.

Servir bien chaud.



Vous pouvez remplacer l'origan sec par une branche d'origan frais.

J'ai pris des mini poivrons mais vous pouvez vous servir de poivrons standards en les détaillant en lanières pas trop minces.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - poulet en piperade (4 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp) - 100 g de spaghettis complets cuits (3 sp vert - 3 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 9 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp

Et comme toujours, recalculiez bien ma recette avec vos propres perso points psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés