

POULET EN VERDURETTE

Mercredi 26 Octobre 2016

Qui n'a pas au fond de son congélateur des sachets de légumes pratiquement vides ? Pour les utiliser ,j'ai préparé du :



Poulet en verdurette pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 200 g de blancs de poulet*(2 portions)
- 200g de poêlée de légumes petits pois haricots verts chou romanesco*Picard
- 120 g de purée de brocolis surgelée*
- 2 cuillérées à café d'huile

- 100 g de crème à 4%
- 2 cuillère à soupe de lait écrémé*
- 2 cuillères à café de moutarde aux herbes
- sel poivre
- 1 cuillère à café de persillade*
- brins d'estragon (facultatif)

Filmer bien serrés les blancs de poulet et les cuire 20 minutes dans de l'eau frémissante. Les sortir, enlever le film, les laisser refroidir puis les couper en tranches fines à faire revenir dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elles soient dorées .Assaisonner.

Cuire 8 minutes dans une sauteuse la poêlée de légumes encore surgelée avec un fond d'eau .Assaisonner, saupoudrer de persillade

Préparer la purée de brocolis avec le lait

Préparer la sauce ; délayer la moutarde dans la crème. Rectifier l'assaisonnement.

Servir ensemble les blancs de poulet, les légumes et la sauce. Décorer de brins d'estragon (de mon jardin)

Si vous n'avez pas de moutarde aux herbes, mixer la crème avec du persil, du basilic et du cerfeuil et de la moutarde standard et passer au chinois.

Pour le repas : œuf mimosa avec 10 g de mayonnaise light (3pp- 3 sp) –poulet en verdurette (7pp- 7 sp) – mousse fraise (1 pp- 2 sp) .Total : 11 pp- 12 sp

Très bon mercredi