

POULET NOISETTE AUX CHOUX DE BRUXELLES

Mercredi 04 Janvier 2017

Pour relever le goût du poulet :



Poulet noisette aux choux de Bruxelles pour 2 personnes et 5pp- 4 sp -2splpar part

- 200 g de blancs de poulet*
- 300 g de choux de Bruxelles *
- 1 bouillon cube de volaille allégé

-1 cuillerée à café de fond de volaille

-10 g de poudre de noisettes

-sel poivre

Cuire dans le bouillon de volaille les blancs de poulet, démarrage à froid et éteindre aux premiers bouillons .Laisser refroidir dedans.

Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire à l'eau bouillante salée .Les égoutter.

Dans une sauteuse, verser un fond d'eau chaude et le fond de volaille et bien mélanger. Rajouter les blancs de poulet égouttés et coupés en aiguillettes et les réchauffer 3 minutes .Rectifier l'assaisonnement.

Puis, saupoudrer de poudre de noisettes et rajouter les choux de Bruxelles .Réchauffer encore 3 minutes

Servir chaud

La noisette et le chou de Bruxelles s'allient très bien

Pour le repas : salade de carottes + le jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – poulet noisette aux choux de Bruxelles (5pp- 4 sp-2spl) -100 g de pâtes cuites complètes (3pp- 3 sp) -1 yaourt sveltesse citron (1pp- 1 sp)- 1 /2 kaki (0pp- 0 sp).
Total : 9pp- 8 sp-6spl

Passez un excellent mercredi et gare au verglas