

POULET SAUCE MORILLES ET SES CHAMPIGNONS

Vendredi 06 Janvier 2017

J'aime les champignons, tous les champignons .Ils sont rassasiants, peu caloriques et se cuisinent facilement



Poulet sauce morilles et ses champignons pour 2 personnes et 8pp- 9 sp 6spl par part

- 250 g de blancs de poulet*
- 300g de champignons divers surgelés*
- 300 g de pommes de terre *

- 2 oignons moyens*
- 100 g de crème à 4 %
- 10 g de morilles séchées*
- 2 cuillérées à café d'huile
- sel poivre
- 1 kiwi*(facultatif)

Émincer les blancs de poulet et les faire mariner au frais minimum 1 heure dans 1 cuillérée à café d'huile, les oignons finement émincés et le kiwi pelé et détaillé en tranches fines(pourquoi un kiwi ? il attendrit la viande)

Mettre les morilles séchées dans l'eau pour qu'elles se réhydratent 20 minutes puis les faire cuire à l'eau frémissante pendant 10 minutes (ne jamais manger de morilles crues, elles sont toxiques). Les égoutter puis les mixer avec la crème chaude .Assaisonner et réserver au chaud.

Dans une sauteuse chaude, verser les champignons surgelés et quand l'eau qu'ils ont rendue est presque évaporée, rajouter les émincés de poulet et les oignons (enlever le kiwi) et faire revenir 5 minutes à feu assez vif en mélangeant bien. Assaisonner.

Servir avec des pommes de terre frites (actifry : deuxième c à c d'huile) ou des pommes de terre en robe des champs

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – poulet sauce morilles et ses champignons (8pp- 9 sp)- 1 yaourt chèvre 0% (1pp- 1 sp) 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 10 sp

Excellent vendredi à toutes et tous