

ROULES DE POULET AUX OLIVES ET AUX CHAMPIGNONS

Samedi 20 Janvier 2018

Et encore du poulet ! C'est tentant : zéro sp pour l'addition journalière...

Roulés de poulet aux olives et aux champignons pour 2 personnes et 8pp- 6 sp par part

- 240 g de blancs de poulet (2 blancs) *
- 300 g de champignons *
- 20 g d'olives vertes farcies aux poivrons
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 10 g de beurre à 41 %
- persillade *
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en 4

Entailler les blancs de poulet et les farcir d'olives. Bien les emballer serrés dans un film alimentaire et les cuire 15 minutes à l'eau frémissante. Les sortir et les laisser refroidir

Nettoyer les champignons et les faire revenir dans le beurre 8 bonnes minutes. Les assaisonner, les saupoudrer de persillade et les réserver au chaud

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire dorer les blancs

de poulet débarrassés du film alimentaire sur toutes les faces avec les quartiers de pommes de terre. Rectifier l'assaisonnement

Dans 2 assiettes, disposer le poulet coupé en tranches, les pommes de terre et les champignons



J'ai fait plusieurs fois cette recette avec différents champignons : girolles, cèpes, champignons de Paris

Je n'hésite pas à en prendre des surgelés car leur saison est courte et ils sont souvent hors de prix (pas les champignons de Paris que l'on trouve toute l'année)

Cuire les blancs de poulet ainsi permet de garder du moelleux à la viande

Pour le repas : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – roulés de poulet aux olives et aux champignons (8 pp- 6 sp) -1 yaourt 0 % chèvre (1 pp- 0 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp) . Total: 9pp-6 sp

Très bon début de week-end à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés