

# POULET BOLOGNAISE

Jeudi 04 avril 2024

*Pour changer du bœuf :*

*Poulet bolognaise pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 6 spl bleu □  
– 3 spv violet □ – 6 psp □ par part*

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

*-60 g de spaghettis complets crus : 6 sp vert □ – 6 sp bleu □ –  
0 spv violet □ – 6 psp □*

*-1 boîte de pulpe de tomates\* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0  
psp □*

*-2 petites carottes \* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

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

*-1 gousse d'ail dégermée\* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

*-1 bouillon de volaille dégraissé : 1 sp vert bleu violet □□□ –  
1 psp □*

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

*-5 g de sucre en poudre : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp □*

*-1/2 cuillerée à café de thym et d'origan en poudre*

*-sel fin poivre*

*Préparer le bouillon de volaille : diluer le cube dans 200 ml  
d'eau et chauffer jusqu'à dilution du bouillon cube. Garder au  
chaud.*

*Peler et émincer l'oignon.*

*Peler les carottes et les détailler en petits dés.*

*Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.*

*Rajouter le poulet coupé en cubes de 2,5 cm, les carottes et l'ail écrasé et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement.*

*Puis verser la pulpe de tomates, le sucre, le thym et l'origan et finir par le bouillon. Bien mélanger.*

*Assaisonner sel poivre.*

*Continuer la cuisson à découvert mode mijotage pendant 35 minutes.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la sauce.*



*Servir bien chaud avec ou non du parmesan râpé à comptabiliser  
: 15 g pour le plat soit 3 sp vert bleu violet- 3 psp*



*Ne salez pas trop, les bouillons cubes le sont déjà trop.*

*Le rajout de sucre casse l'acidité des tomates.*

*L'indice glycémique de cette recette est assez bas.*

*Pour le repas : concombre à la crème allégé (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - poulet bolognaise (8 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 6 psp□) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert□ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - fraises (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 7 psp□*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***