

# BLANQUETTE DE POULET AUX CAROTTES ET AUX CHAMPIGNONS

*Vendredi 20 octobre 2023*

*Il n'y a pas que le veau en blanquette :*

***Blanquette de poulet aux carottes et aux champignons pour 4 personnes et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu ☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐***

*-480 g de filets de poulet\* : 9 sp vert☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-400 g de carottes\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-200 g de petits champignons de Paris en boîte\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillerées à soupe rases de farine : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

*-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐*

*-1 cuillerée à soupe d'huile : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

*-2 cubes de bouillon de volaille dégraissée : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐*

*-1 citron non traité\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-persil émincé*

*-1 feuille de laurier*

*-sel fin poivre blanc*

*Couper les filets de poulet en morceaux.*

*Peler les carottes et les détailler en rondelles.*

*Récupérer l'eau des champignons.*

*Délayer le bouillon de volaille dans un 1 litre250 d'eau*

*bouillante. Rajouter la feuille de laurier et cuire les carottes dedans pendant 20 minutes.*

*Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les morceaux de poulet pour les dorer pendant 5 minutes.*

*Assaisonner : sel poivre*

*Les saupoudrer de farine en mélangeant bien pour que chaque morceau soit bien fariné et verser le bouillon chaud, le jus des champignons, les carottes et les champignons.*

*Laisser mijoter 15 minutes puis rajouter la crème et le jus de citron.*

*Rectifier l'assaisonnement, ôter la feuille de laurier et saupoudrer de persil émincé.*



*Servir bien chaud.*



*La cuisson de la blanquette de poulet est nettement plus rapide que celle de veau ce qui n'est pas négligeable avec la hausse du gaz et de l'électricité.*

*Le poulet est nettement moins cher que le veau et la blanquette aussi bonne.*

*Vous pouvez l'accompagner de pâtes, de riz, de pommes de terre à comptabiliser.*

*En prenant de la farine d'épeautre, l'indice glycémique de ce plat est moyen tirant vers le bas.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – blanquette de poulet aux carottes et aux champignons (6 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 100 g de pommes de terre nature (2 sp vert □ – 2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 2 psp□) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□). Total : 10 sp vert □ – 7 spl bleu □- 5 spv violet□ –*

7 psp ☐

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***