

ÉMINCES DE POULET AUX BROCOLIS , CHANTERELLES ET POMMES DE TERRE

Jeudi 30 janvier 2025

Un plat rapide et rassasiant :

Émincés de poulet aux brocolis, chanterelles et pommes de terre pour 2 personnes et 6 sp vert – 4 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp par part

- 200 g de filets de poulet**
- 200 g de pommes de terre non épluchées**
- 200 g de bouquets de brocolis**
- 250 g de chanterelles fraîches ou surgelées**
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive*
- 2 cuillérées à café de persillade*
- sel fin poivre blanc*

Cuire les pommes de terre sans les éplucher à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les éplucher et les couper en rondelles.

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis 4 minutes, les laisser refroidir.

Nettoyer les champignons avec une petite brosse en évitant de les passer sous l'eau.

Émincer les filets de poulet et les faire revenir dans une sauteuse huilée 3 minutes avec les rondelles de pommes de terre et les champignons, le temps de dorer le tout.

Rajouter les bouquets de brocolis. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Continuer la cuisson à feu doux pendant 5 minutes .

Saupoudrer de persillade.

Servir bien chaud.



Avec les champignons surgelés, pas de corvée de nettoyage mais les frais ont une autre saveur.

L'indice glycémique de cette recette est relativement bas malgré les pommes de terre qui du fait d'être cuites avec leur peau ont un indice glycémique autour de 50 et non à 80.

Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – émincés de poulet aux brocolis chanterelles et pommes de terre (6 sp vert – 4 spl bleu -2 spv violet – 2 psp) – faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv

violet – 0 psp) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet – 0 psp).
Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés