

# AIGUILLETES DE POULET AU CHOU-FLEUR ET KUMQUATS

*Vendredi 24 février 2023*

*Une bonne façon de vider le réfrigérateur :*

***Aiguillettes de poulet au chou-fleur et kumquats pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part***

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

*-240 g de bouquets de chou-fleur cuit vapeur\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-120 g de kumquats\* : 0 sp vert bleu violet□□□ -0 psp□*

*-2 cuillerées à café de miel d'oranger : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

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

*-30 ml du jus d'une orange pressée : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Couper les kumquats en deux, ôter les pépins.*

*Les compoter à tout petit feu et à couvert dans une casserole à fond épais avec le miel et le jus d'orange pendant une quinzaine de minutes.*

*Couper les filets de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une sauteuse chaude huilée pendant 3 minutes en remuant régulièrement.*

*Rajouter les bouquets de chou-fleur et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 5 minutes et assaisonner légèrement.*

*Terminer par les kumquats en mélangeant bien tous les ingrédients.*

*Servir aussitôt.*



*C'est un sucré salé.*

*Lors de la cuisson des kumquats, s'il manque du liquide, rajoutez un peu d'eau*

*Pour le repas : 65 g d'avocat avec un filet de jus de citron (3 sp vert bleu violet□□□ - 4 psp□) - aiguillettes de poulet au chou-fleur et kumquats (5 sp vert □ - 3 spl bleu □ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ - 2 psp□) - 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□). Total : 11 sp vert □ - 8 spl bleu□ - 8 spv violet□ - 9 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés.***