

ÉMINCÉS DE POULET AUX SALSIFIS ET HARICOTS BEURRE

Mardi 15 Mars 2022

Léger mais rassasiant :

Émincés de poulet aux salsifis et haricots beurre pour 2 personnes et 5 sp vert □ - 3 spl bleu□ -3 spv violet□- 3 psp□

-240 g de filets de poulet : 4 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□*

*-1 boîte moyenne de salsifis * : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-200 g de haricots beurre surgelés : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-1 citron bio * : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

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

-2 cuillérées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

-2 cuillérées à café de persillade : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-sel fin, poivre

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les haricots beurre surgelés pendant 5 minutes.

Rincer les salsifis.

Détailler les filets de poulet en émincés et les faire revenir dans une sauteuse huilée pendant 3 minutes à feu vif. Les assaisonner.

Verser la crème dans une petite casserole et chauffer doucement sans ébullition. Saler légèrement et rajouter le jus de citron. Bien mélanger.

Verser la crème dans la sauteuse sur les émincés de poulet.

Rajouter les salsifis et les haricots beurre et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Réchauffer quelques minutes.

Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.



Bien entendu, en pleine saison, vous pouvez faire cette recette avec des haricots frais et pour les courageuses et courageux avec des salsifis frais.

Vous pouvez aussi remplacer le poulet par de la dinde.

Pour le repas : radis avec 100 g de fromage blanc salé 0% + 2

*wasas légers (3 sp vert □ – 3 sp bleu-□-2 spv violet□- 2 psp□)
– émincés de poulet aux salsifis et haricots beurre (5 sp vert
□-3 spl bleu□ – 3 spv violet□- 3 □) – 1 pomme cannelle au four
(0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□). Total : 8 sp vert □ -6 spl
bleu □ – 5 spv violet□-5 psp□*

N'oubliez pas de bien calculer vos propres pro points psp □.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés