

# PANIER VAPEUR AU POULET

*Mardi 30 mai 2023*

*Peu cher payé pour un plat*

***Panier vapeur au poulet pour 1 personne et 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐***

*-120 g de filet de poulet\* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-75 g de brocolis\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-75 g de haricots beurre \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-50 g de petits pois surgelés\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 cuillerée à café de persillade*

*-sel fin poivre blanc*

*Remplir à moitié une casserole d'eau et porter à ébullition.*

*Tapisser le fond d'un panier vapeur en bambou d'une feuille de papier anti adhérente trouée et déposer au fond les haricots beurre, les bouquets de brocolis. Assaisonner légèrement.*

*Rajouter dessus le filet de poulet coupé en lanières et assaisonné et les petits pois.*



*Poser le panier vapeur avec son couvercle sur la casserole.  
Diminuer le feu et cuire vapeur pendant 35 minutes.*

*Saupoudrer de persillade au moment de servir.*



*Pour cette recette, j'ai utilisé des légumes frais comme le brocoli et des légumes surgelés comme les haricots beurre et les petits pois. Aucun problème pour le temps de cuisson.*

*A vous de choisir votre assaisonnement : estragon, coriandre, piment d'Espelette, paprika etc*

*Pour le repas : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet - 1 psp -recette du 16 02 21) – panier vapeur au poulet (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) – tartelette aux fraises (5 sp vert bleu violet - 5 psp). Total : 8 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet - 6 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés.***