

# POULET A L'ESTRAGON ,ÉCRASÉ DE CÉLERI -RAVE ET POIRES

*Mardi 10 octobre 2023*

*Une belle alliance :*

***Poulet à l'estragon, écrasé de céleri – rave et poires pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ -2 spv violet□ – 2 psp□ par part***

*-400 g de filets de poulet \* : 9 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet □ – 0 psp□*

*-480 g de céleri -rave\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 poires\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

*-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-20 g de beurre à 41% : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

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

*-sel fin poivre blanc*

*-2 petites branches d'estragon*

*Couper les filets de poulet en escalopes et les mettre à mariner avec l'huile et l'estragon minimum 1 heure.*

*Peler le céleri, le couper en gros cubes à plonger dans de l'eau citronnée avec le jus d'un demi-citron. Égoutter et cuire le céleri à la vapeur (cocotte-minute) pendant 8 minutes.*

*Écraser le céleri finement avec le lait tiède au presse-purée.*

*Assaisonner : sel poivre Garder au chaud.*

*Peler les poires, les couper en 2. Enlever les cœurs et les pépins et les napper de jus de citron (jus du  $\frac{1}{2}$  citron restant).*

*Fondre le beurre dans une grande poêle et faire revenir les poires recto verso pendant 6 minutes et à petit feu.*

*Cuire les filets de poulet dans l'huile de la marinade sans l'estragon pendant 5 minutes Assaisonner : sel poivre.*

*Dresser les assiettes : poser un emporte-pièce sur chaque assiette et répartir l'écrasé de céleri.*

*Compléter chaque assiette avec les poires et les escalopes de poulet.*

*Décorer avec une branche d'estragon (facultatif).*



*L'ajout de citron empêche l'oxydation du céleri comme des poires.*

*L'estragon se marie très bien avec le céleri et les poires et apporte une légère note anisée.*

*L'indice glycémique est moyen car cru le céleri rave a un indice glycémique bas mais il augmente à la cuisson.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  avocat 65 g (3 sp vert bleu violet - 3 psp). Poulet à l'estragon, écrasé de céleri-rave et poires (5 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp) - 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet - 2 psp) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 11 sp vert - 7 spl bleu - 7 spv violet - 7 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***