

# POULET EN PIPERADE

*Vendredi 01 juillet 2022*

*Un tour en Pays basque :*

***Poulet en piperade pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part***

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

*-200 g de petits poivrons rouges, jaunes, orange \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-200 g de purée de tomates \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 oignon\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

*-sel fin,  $\frac{1}{2}$  c à c de piment d'Espelette,  $\frac{1}{2}$  c à c d'origan en poudre*

*Tailler les blancs de poulet en aiguilletes, émincer l'oignon , épépiner les petits poivrons et les couper en 2.*

*Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les lamelles d'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.*

*Rajouter les aiguilletes de poulet et les faire revenir 3 minutes en les remuant de temps en temps puis mettre les petits poivrons et la purée de tomates. Assaisonner : sel, piment d'Espelette, origan. Bien mélanger.*

*Poursuivre la cuisson à couvert et à feu doux une vingtaine de minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Vous pouvez remplacer l'origan sec par une branche d'origan frais.*

*J'ai pris des mini poivrons mais vous pouvez vous servir de poivrons standards en les détaillant en lanières pas trop minces.*

*Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - poulet en piperade (4 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp) - 100 g de spaghettis complets cuits (3 sp vert - 3 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 9 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp*

*Et comme toujours, recalculiez bien ma recette avec vos propres perso points psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***