

# POULET AU CIDRE

Vendredi 15 Avril 2022

*Comment finir un restant de cidre :*

*Poulet au cidre pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 4 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 pommes de terre rattes\* : 4 sp vert ☐ – 4 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-4 cœurs d'artichauts surgelés\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-250 ml de cidre brut à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-1 cuillerée à soupe de sauceline sauce blanche : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-persil*

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter, les peler et les couper en tranches. Réserver.*

*Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Les égoutter, les couper en tranches. Réserver.*

*Couper les blancs de poulet en morceaux assez gros et les faire revenir dans une sauteuse huilée pour les dorer. Les*

*assaisonner : sel poivre.*

*Verser le cidre. Continuer la cuisson à couvert et à frémissement pendant 15 minutes.*

*Rajouter les tranches de pommes de terre et d'artichauts et poursuivre la cuisson 3 minutes pour les réchauffer.*

*Rectifier l'assaisonnement puis délayer la sauceline dans la sauce. Cuire 2 minutes supplémentaires pour épaissir la sauce.*

*Saupoudrer de persil émincé.*

*Servir aussitôt.*



*Si vous n'avez pas de sauceline, remplacez par de la maïzena (fleur de maïs) mais à d'abord délayer à froid dans un peu de liquide (eau cidre...) sinon vous aurez des grumeaux.*

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu*

violet - 0 psp) - poulet au cidre (6 sp vert - 4 spl  
bleu - 2 spv violet - 2 psp) - crème chocolatée (3 sp vert  
- 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp - recette du 17 06 2018).  
Total : 9 sp vert - 6 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp

N'oubliez pas de tenir compte de vos choix alimentaires pour  
calculer vos propres perso points psp

Très bonne journée

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

**Tous droits réservés**