

POULET AU CITRON ET SES LÉGUMES Oubliés

Vendredi 27 Mars 2020

Un tour dans le congélateur ...

Poulet au citron et ses légumes oubliés pour 2 personnes et 8 sp vert □ -5spl bleu□ -3spv violet □ par part

*-200 g de blanc de poulet **

*-200 g de légumes surgelés (panais carotte butternut patate douce topinambour) **

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-3 cuillérées à soupe de crème à 4%

*-1 citron bio jaune **

-1 bâton de citronnelle

-1 cuillérée à café de baies roses

-sel poivre

*-ciboulette **

Couper le poulet en lanières et le faire mariner 1 heure au frais avec l'huile, le jus du citron, la citronnelle émincée et les baies roses

Cuire les légumes surgelés selon la notice en évitant de rajouter des MG

Dans une sauteuse chaude, mettre les lanières de poulet avec la marinade sans la citronnelle.

Faire revenir quelques minutes en remuant, le poulet doit être doré

Diminuer le feu et rajouter les légumes

Assaisonner et réchauffer 3 minutes

Rajouter la crème et mélanger délicatement

Saupoudrer de ciboulette émincée

Servir aussitôt



Malgré la notice qui indique de réchauffer les légumes avec un peu de matières grasses (MG), je les cuis à la vapeur et j'économise de l'huile

*Si vous êtes puristes, vous pouvez prendre des légumes frais et les cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur mais pour 2 parts,
le surgelé est un bon recours*

*Pour le repas : mini tomates farcis à la truite
fumée (2 sp vert □ -0spl bleu□
-0spv violet□) -poulet au citron et
ses légumes oubliés (8 sp vert □ -5spl bleu□
-3 spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp
vert □ -1sp bleu □
-0 spv violet□) -myrtilles (0sp).
Total : 11 sp vert □ -6spl bleu□
-3spv violet□*

Bonne journée et soyez prudentes et prudents

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés