PILONS DE POULET AU CITRON

Samedi 07 Octobre 2017

Les pilons ! Ils auraient dû finir au barbecue mais l'été passe vite …



Pilons de poulet au citron pour 3 personnes et 10 pp- 8 sp par part

-6 petits pilons de poulet *

-400 g de pommes de terre *

-400 g de champignons de Paris + girolles*

-3 oignons nouveaux*

-1 citron *

-50 sprays d’huile d’olive au citron

-10 g de beurre 41 %

-sel, poivre, piment d’Espelette

-persillade*

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Placer les pilons de poulet dans un plat allant au four, les saler, rajouter les oignons coupés en 4, le zeste et le jus du citron, l’huile, piment d’Espelette.



Enfourner 40 minutes .Les retourner à mi-cuisson et les arroser régulièrement du jus émis dans le plat

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans le beurre .Rajouter les pommes de terre coupées en rondelles quand il reste encore de l'eau des champignons. Assaisonner, bien mélanger et saupoudrer de persillade

Servir ensemble

Vous pouvez vous servir de champignons surgelés ou frais suivant les saisons.

Si vous n'avez pas d'huile d'olive au citron, prenez simplement de l'huile d'olive simple

Il manque du jus dans le plat ? Rajouter un peu d'eau

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp)-pilons de poulet au citron (10 pp- 8 sp)-mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 12 pp- 12 sp

Enfin le week-end que je vous souhaite très agréable

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés