

POULET ANANAS

Vendredi 26 Mars 2021

Un salé sucré :

Poulet ananas pour 3 personnes et 5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ par part

*-300 g de filets de poulet **

*-150 g d'ananas frais **

*-1 citron vert bio**

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-150 g de crème 4%

-1 petite cuillerée à café de sugarly en poudre (sucralose)

-sel poivre blanc

*-ciboulette**

Couper les filets de poulet en aiguillettes ou en morceaux pas trop épais et les faire dorer dans une poêle huilée. Assaisonner légèrement et déglacer avec le jus de citron.

Puis verser la crème et bien mélanger.

Continuer la cuisson à feu doux pendant 15 minutes.

Rajouter l'ananas coupé en dés et le sugarly. Mélanger délicatement.

Poursuivre la cuisson 3 minutes

Saupoudrer de ciboulette émincée et servir.



Je rajoute un peu de sugarly car le citron et l'ananas apportent de l'acidité à la recette et ce rajout équilibre la sauce.

À faire avec des filets de dinde.

Vous pouvez accompagner ce plat avec des pommes de terre cuites à l'eau, des pâtes, du riz etc.

*Pour le repas : asperges vertes sauce yaourt 0% citron (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -poulet ananas (5 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 crème chocolatée (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018).
Total : 13 sp vert □ -9 spl bleu□- 5 spv violet□*

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés