

# POULET A L'OSEILLE

Mardi 13 Avril 2021

*Très rapide à cuisiner :*

*Poulet à l'oseille pour 2 personnes et 5 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □ par part*

*-200 g de filets de poulet\**

*-140 g de carottes \**

*-2 galets surgelés d'oseille (50 g) \**

*-75 ml de crème à 4%*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive*

*-2 cuillérées à café de moutarde oseille chanterelles*

*-sel poivre blanc*

*Peler et couper en rondelles les carottes et les faire cuire à l'eau bouillante salée 7 minutes. Les égoutter.*

*Couper les filets de poulet en aiguillettes et les faire dorer dans une sauteuse huilée. Assaisonner.*

*Rajouter les carottes, les galets d'oseille, la crème et la moutarde. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu pendant une dizaine de minutes.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Servir aussitôt.*



*Une simple moutarde fera l'affaire si vous n'avez pas celle à l'oseille chanterelles.*

*Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre nature, de pâtes.*

*Ne vous fiez pas à la couleur du plat due à l'oseille, c'est bon.*

*Pour le repas : radis noir râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -poulet à l'oseille (5 sp vert ☐-3 spl bleu☐ -3 spv violet☐) -120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert ☐ -4 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 faisselle 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐). Total : 11 sp vert ☐-9 spl bleu☐-4 spv violet☐*

*Très bon mardi à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**