

POULET CONFIT AUX PETITS LÉGUMES

Mercredi 09 Mai 2018

Encore une recette de poulet !

Poulet confit aux petits légumes pour 2 personnes et 7pp-4spl par part

- 240 g de blancs de poulet*
- 2 petites courgettes*
- 8 petites tomates cerises longues *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 2 échalotes*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café d'épices à poulet
- 1 cuillerée à café de fond de volaille allégé
- persil*

Sel poivre

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les échalotes émincées à feu doux pendant 3 minutes puis rajouter les blancs de poulet et les faire dorer en augmentant le feu.

Rajouter les courgettes, les pommes de terre épluchées, les deux coupées en petits cubes et les tomates coupées en 2. Assaisonner : sel poivre

Saupoudrer d'épices et d'une cuillerée à café de fond de volaille. Rajouter 100 ml d'eau. Bien délayer

Poursuivre la cuisson mode mijotage et à couvert pendant 35 minutes

En fin de cuisson, saupoudrer de persil haché



Les légumes doivent être confits d'où une cuisson un peu longue pour des blancs de poulet mais très douce

Rajouter un peu d'eau si nécessaire

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) -poulet confit aux petits légumes (7pp-4spl) -faisselle 0 % (1pp- 1 sp) - framboises (0pp- 0 sp). Total : 10pp-8spl

Excellent mercredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés