

AIGUILLETES DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

Vendredi 14 Janvier 2022

Un plat qui en général plait à toute la famille :

Aiguillettes de poulet aux petits légumes pour 2 personnes et 6sp vert -4 spl bleu-4 spv violet -4 psp

-200 g de blancs de poulet : 4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0psp*

-200 g de carottes : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-120 g de petits champignons de Paris en conserve : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-2 cuillerées à soupe bombées de petits pois surgelés :0 sp vert bleu violet-0 psp*

-150 g de crème à 4% : 6 sp vert bleu violet-6 psp

-2 cuillerées à café d'huile isio4 :2 sp vert bleu violet-2 psp

-2 cuillerées à café de moutarde au piment d'Espelette : 0 sp vert bleu violet-0 psp

-sel poivre blanc

*-persil**

Peler les carottes, les passer sous l'eau froide et les couper en rondelles assez fines. Les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et réserver.

Détailler les blancs de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans une sauteuse huilée 5 minutes en les retournant

régulièrement. Assaisonner : sel et une pincée de poivre.

Verser dans la sauteuse la crème et la moutarde au piment d'Espelette et bien mélanger.

Rajouter les rondelles de carottes, les champignons égouttés et les petits pois surgelés, bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu 3 bonnes minutes.

Saupoudrer de persil ciselé.

Servir bien chaud.



C'est un plat rapide à préparer et même s'il ne contient aucun féculent ni légumineuse, il est rassasiant.

Pas de moutarde au piment d'Espelette ? Prenez une moutarde standard et rajouter du piment d'Espelette.

Pas de piment d'Espelette ? Augmentez un peu la dose de poivre

blanc.

Ce plat se congèle très bien

Pour le repas : radis roses à la croque au sel + 30 g de pain de seigle beurré avec 5 g de beurre 41% (3 sp vert bleu violet-3 psp) -aiguillettes de poulet aux petits légumes (6 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet-4 psp) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet-0 psp). Total : 11 sp vert -7 spl bleu-7 spv violet-7 psp

N'oubliez pas de compter vos psp suivant vos choix alimentaires

Très bonne journée ☺☺

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés