

Haché DE POULET AUX LÉGUMES

Vendredi 12 Mars 2021

Recette anti gaspi

Haché de poulet aux légumes pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ -2 spl bleu ☐ -2 spv violet ☐ par part

*-200 g de filets de poulet cuits**

*-150 g de bouquets de chou-fleur**

*-150 g de bouquets de brocolis**

*-1 carotte moyenne**

-30 g de gruyère râpé allégé

-10 g de beurre à 41%

-sel poivre blanc

Hacher les filets de poulet.

Cuire ensemble à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur, de brocolis et la carotte coupée en fines rondelles pendant 3 minutes.

Écraser à la fourchette et le plus finement possible les légumes et les mélanger au poulet. Assaisonner.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer un plat allant au four.

Bien tasser le mélange poulet légumes. Saupoudrer de gruyère râpé.



Enfourner 20 minutes.

Servir bien chaud.



À faire avec des restants de légumes cuits vapeur ou à l'eau et du blanc de poulet rôti sans la peau.

Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -haché de poulet aux légumes (4 sp vert□ -2 spl bleu□-2 spv violet□) -120 g de pommes de terre à l'actifry + 1 c à c d'huile (4 sp vert□ -4 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert □ -7 spl bleu□- 4 spv violet□

Je ne fais pas l'impasse sur les fruits, je les consomme en dehors des repas.

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés