



BLANQUETTE DE POULET AU POTIMARRON

 10 minutes 35 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 grammes d'estragon, frais
- 250 grammes de potimarron, pulpe, cru
- 20 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 8 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez, équeutez et découpez le potimarron avec la peau en petits dés.
- 2° Faites saisir 5 minutes les blancs de poulet coupés en morceaux dans la poêle avec deux cuillère à soupe d'huile neutre. Ajoutez les dés de potimarron et faites cuire 15 minutes en remuant. Versez la crème, salez, poivrez et laissez mijoter 2 minutes de plus. Parsemez l'estragon et servez dans la poêle.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (432 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	476 kcal	24 %
PROTÉINES	7 g	31 g	62 %
GLUCIDES	12 g	54 g	21 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	30 mg	128 mg	5 %