Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

POÊLÉE FORESTIÈRE (POULET, CHAMPIGNONS, HARICOTS VERTS ET PERSILLADE)

2 portions

Une recette pauvre en matières grasses, riche en protéines et gourmande avec la persillade !

INGRÉDIENTS

- 200 g de poulet (filet ou aiguillettes)
- 50 g de chanterelles ou girolles (crues)
- 100 g de champignons de Paris (crus)
- 300 grammes de haricot vert, cuit
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive (10 g)
- 2 gousses d'ail
- 10 g de beurre doux
- 10 g de persil frais
- 300 grammes de pomme de terre, cuite (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver et équeuter les haricots verts puis les blanchir à la vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Laver et couper le brocoli en fleurettes. Blanchir 10 minutes.

2° Préparer la persillade : Eplucher et couper les gousses d'ail en petit morceaux. Dans une casserole sur feu moyen, faire rissoler l'ail avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois doré, réduire sur feu doux et ajouter le beurre. Poursuivre la cuisson quelques minutes. Couper le feu et ajouter le persil frais préalablement haché. Laisser refroidir hors du feu et réserver.

3° Laver les champignons (éplucher si besoin) et les faire suer à sec dans une grande poêle sur feu moyen. Lorsqu'ils ne rendent plus d'eau, retirer du feu et réserver.

4° Découper les filets de poulet en aiguillettes. Les faire griller de chaque côté dans une poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois grillées, ajouter les champignons, le brocoli et les haricots verts. En fin de cuisson, ajouter la persillade et servir.

5° Pour un menu complet et équilibré completer le plat avec des féculents (pâtes, pain, riz...) et ajouter en dessert un yaourt et un fruit.

6° Remarque : on peut choisir de ne mettre qu'une sorte de légume (brocoli ou haricots verts), dans ce cas on mettra 300g de l'un ou l'autre pour 2 portions. Idem pour les champignons : 150g frais pour 2. On peut également remplacer les pâtes par du riz, de l'Ebly ou encore des pommes de terre (compter 550g).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (496 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	439 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	39 g	77 %
GLUCIDES	7 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	44 %
SODIUM	33 mg	163 mg	7 %