

BOUILLON DE POULET MINCEUR



REALISATION DU BOUILLON DE POULET MINCEUR

Une recette de bouillon de poulet minceur à préparer avec une carcasse de poulet et les restes de poulet. Ce bouillon de poulet est très économique et peut être réalisé avec la carcasse du repas de midi. Consommé seul, le bouillon de poulet est un plat minceur, accompagné d'une tranche de jambon, il devient un plat complet léger pour le soir.

LES INGRÉDIENTS DE VOTRE RECETTE :

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 3 carottes
- 2 branches de celeris
- 1 bouquet garnis
- 2/3 branches de persil
- 2 clous de girofle
- Sel et poivre
- 3 verres de blé
- 2 l d'eau

LES ÉTAPES POUR RÉALISER CETTE RECETTE :

Peler l'oignon et y piquer les clous de girofle. Laver les branches de celeris et séparer les feuilles des côtes. Eplucher les carottes, les laver puis les couper en rondelles. Couper les côtes de celeris en rondelles mais garder les parties feuille entières. Mettre les cuisses de poulet ou les restes de poulet dans une grande casserole et la placer sur un feu vif. Tourner les morceaux de poulet sur le feu 1 à 2 minutes. Ajouter 2 litres d'eau froide. Ajouter le celeris, les rondelles de carotte, le bouquet garnis, le sel et le poivre. Porter à ébullition, réduire le feu et faire cuire 1 heure. Ajouter le blé pré-cuit et laisser cuire 20 minutes supplémentaires Servir chaud le **bouillon de poulet minceur**

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix



à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr