

Poulet Chèvre & Miel

Four 1 personne (5 PP WW) :

1 blanc de poulet

30 g de fromage de chèvre sans la croûte

1 cuillère à café de miel

10 cl d'eau

¼ de tablette de bouillon de volaille

1 cuillère à café de basilic haché

1 cuillère à soupe de crème fraîche très light

Poivre (ne pas saler !)



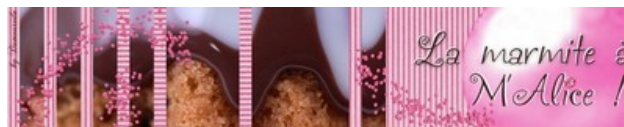
Couper le poulet en dés et le faire dorer sur une feuille de cuisson.

Déglacer la poêle avec le bouillon, ajouter le miel.

Remuer, laisser réduire un tout petit peu, puis ajouter le fromage de chèvre en petits morceaux.

Quand le fromage de chèvre est fondu, ajouter la crème fraîche, le basilic et le poivre.

Servir avec du riz basmati...



<http://lamarmiteamalice.over-blog.com/>