

Potée au poulet à l'espagnole

(recette basses calories)

Pour 1 personne.

100 g de chair de poulet cuite ; 1 oignon, 10g de beurre ou de margarine ; 25 g de riz long grain, 1 c à soupe de concentré de tomates. 2 dl de bouillon dégraissé. 100 g d'aubergines ou de carottes, un peu de jus de citron, sel, 1 feuille de sauge. 50 g d'olives vertes.

Couper la chair du poulet en morceaux.

Emincer l'oignon, le faire revenir dans le beurre. Ajouter le concentré de tomates puis le riz. Bien mélanger et mouiller avec le bouillon.

Couper les aubergines en rondelles et les arroser de jus de citron. Les ajouter au riz, assaisonner et laisser mijoter pendant 15 mn.

En fin de cuisson, ajouter les olives.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.