

Poulet frit Céto au brocoli et au beurre

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 4% (6 g)

Fibres : 3 g

Lipides : 77% (57 g)

Protéines : 19% (32 g)

Kcal : 671



Ingrédients (4 portions)

1 ½ lb de cuisses de poulet désossées

5 oz de beurre

1 lb de brocoli

½ poireau

1 cuillère à thé de poudre d'ail

Sel et poivre

Instructions

1. Faire frire le poulet dans le beurre, à feu moyen vif pendant environ 3 - 4 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur des morceaux. Assaisonner généreusement avec du sel et du poivre. 2. Assurez-vous que le poulet soit bien cuit. En cas d'incertitude, baissez le feu et laissez cuire encore une minute.
3. Retirer de la poêle et tenir au chaud sous une feuille d'aluminium ou à feu doux dans le four.
4. Rincer et couper le brocoli, y compris les tiges. Hacher en morceaux bouchés. Rincer le poireau, en prenant soin d'enlever les dépôts de sable entre les feuilles et hacher grossièrement.
5. Dans la même poêle que le poulet, faire frire les légumes à feu moyen. Ajouter du beurre et de la poudre d'ail et remuer. Assaisonner avec du sel et du poivre.
6. Servir le poulet et les légumes avec une cuillerée supplémentaire de beurre fondant sur le dessus.

Astuce !

On peut modifier les saveurs de ce plat pratique et facile avec différents assaisonnements pour le poulet (curry, paprika ou herbes séchées). Ou encore, servez-le avec un de nos beurres composés sur le dessus. Alternativement, vous pouvez faire changement en passant à une trempette : de la mayo avec un soupçon de sauce Sriracha a très bon goût et donnera du piquant à ce plat !