



Fricassée de poulet



Ingrédients pour 1 portion

120 g	filet de poulet
20 g	petits pois congelés
20 g	champignons
20 g	asperges
1 c. à c. rase	farine de blé
1 c. à c. rase	beurre
100 ml	bouillon de légumes
50 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutre
	Sel, poivre, éventuellement curry

Valeurs nutritives par portion

Energie.....	390 kcal
Protéines.....	41,2 g
Glucides.....	28,4 g
Lipides.....	12,2 g



1. Cuire le filet de poulet dans 100 ml de bouillon de légumes, puis les asperges, les champignons et les petits pois dans un fond d'eau salée. Faire un roux avec le beurre et la farine, puis préparer une sauce avec le bouillon de poulet et Fresubin® 2 KCAL Drink Neutre.
2. Couper le filet de poulet en cubes et l'ajouter à la sauce avec les légumes. Assaisonner avec les épices.