# Recette cuisine fitness: poulet au safran



Cette recette cuisine fitness est une façon de rééquilibrer notre alimentation. Peu calorique, facile à réaliser, bonne au goût. Pourquoi se priver alors que des recettes bien équilibrées existent. Il semblerait que des régimes miracles n’existent pas, il nous suffirait de nous prendre en charge en changeant nos habitudes alimentaires.

**Temps de préparation** : 35 mn

**Temps de cuisson** : 1h

**Calories** : 263 Kcal **Protides** : 37.3g **Lipides** : 10.7g **Glucides** : 4.5g

**Ingrédients :**

4 cuisses de poulet (800g)

Sel, poivre

1 portion de safran

2 yaourts nature maigres

1 dl de vin blanc

1 jaune d’œuf cru

1 jaune d’œuf dur passé à la moulinette

1 petit bouquet de ciboulette

**Préparation :**

1° Saler, poivrer et frotter de thym les morceaux de poulet. Les disposer sur la grille du four légèrement huilée. Placer un plateau dessous pour récupérer la matière grasse. Dorer au gril 8mn de chaque côté.

2° Dans une sauteuse, mélanger le safran, les yaourts et le vin blanc. Saler, poivrer. Ajouter les morceaux de poulet dans la sauce. Couvrir. Laisser mijoter 35 mn.

3° Disposer la viande sur un plat chaud. Réduire un peu la sauce. Malaxer les 2 jaunes d’œufs. Hors du feu, les ajouter à la sauce bouillante avec la ciboulette.

4° Servir nappé de sauce et parsemé de brins de ciboulette.

Voilà une idée de menu pour une journée.

Bonne dégustation avec cette recette cuisine fitness.

# Recette cuisine fitness : salade choux fleur brocolis

