

# RECETTE KETO ANDALOUSE : POLLO AL AJILLO !

## DÉGUSTATION :

L'Andalousie s'invite à votre table, en tapas ou en plat principal avec cette recette simple et gourmande.

## TEMPS :

**Préparation** : 10 minutes

**Cuisson** : 25 minutes

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**HUILE D'OLIVE LA TOURANGELLE**

## NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**

# "Pollo al ajillo"

Pour 1 portion :



## Ingédients :

Pour 2 personnes

- 350 g de blancs de poulet
- 2 gousses d'ail (16 g)
- 1 càc bombée de cumin en poudre
- 1 briquette de vin blanc sec spécial cuisine
- 1 càs de crème fraîche épaisse entière
- 2 càs d'**huile d'olive vierge extra\***
- Sel & poivre



MY  
KETO  
HELP

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

# "Pollo al ajillo"

## Étapes :

- 1.Épluchez les gousses d'ail.
- 2.Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et mettez-y les gousses d'ail coupées en 4.
- 3.Faites colorer les morceaux de poulet pendant quelques minutes, salez, poivrez puis ajoutez le cumin..
- 4.Mélangez bien puis versez le vin blanc.
- 5.Laissez mijoter 5 minutes, versez un verre d'eau (20 cl environ) , mélangez puis laissez de nouveau mijoter sous un couvercle pendant 15 minutes.
6. Au bout de ce temps enlever le couvercle et laisser réduire la sauce quelques minutes supplémentaires puis ajouter la crème fraîche.
- 7.Rectifiez éventuellement l'assaisonnement puis servez bien chaud.