

Poulet Buffalo avec mayo au paprika et chou frit dans le beurre

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 3% (8 g)

Fibres : 5 g

Matières grasses : 81% (84 g)

Protéines : 15% (36 g)

Kcal : 947



Ingrédients (4 portions)

Poulet Buffalo

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de poudre d'ail

2 cuillères à soupe de sauce piquante

1 cuillère à thé de sel

1¾ lb de cuisses de poulet Chou vert frit au beurre

1½ lb de chou vert

2 oz de beurre

Sel et poivre

Mayonnaise au paprika

¾ tasse de mayonnaise

1 cuillère à soupe de poudre de paprika

½ cuillère à thé de sauce piquante

Sel et poivre

Instructions

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, la poudre d'ail, la sauce piquante et le sel. Ajouter les cuisses de poulet et remuer. Badigeonner avec le mélange pour bien couvrir les cuisses. Placer le poulet, côté peau vers le haut, dans un plat graissé allant au four. Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Si vous utilisez un thermomètre, il doit indiquer 180 °F (82 °C) lorsque prêt. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, la poudre de paprika et la sauce piquante ou le Tabasco® et mettre de côté. À l'aide d'un couteau ou d'un robot culinaire, râpez le chou finement. Faites fondre le beurre dans une poêle à frire et frire le chou râpé à feu moyen, jusqu'à ce que les bords soient tendres et dorés. Sel et poivre au goût. Servir le poulet et le chou avec une cuillerée de mayonnaise aromatisée et peut-être un ajout de sauce piquante.

Astuce !

Il n'est pas nécessaire de toujours servir avec du chou ... n'hésitez pas à essayer ce repas avec n'importe quel légume sauté (à faible teneur en glucides) ... même les endives !