

PARMENTIER DE POULET AU POTIMARRON ET A LA PATATE DOUCE

Mercredi 06 Décembre 2017

L'automne et ses cucurbitacées : de belles notes orangées sur les étals des marchés

Parmentier de poulet au potimarron et à la patate douce pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 250 g de chair de potimarron *
- 200 g de patate douce
- 200 g de blancs de poulet*
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café d'épices à poulet
- 1/2 cuillerée à café d'ail des ours séché
- sel poivre

Pocher les blancs de poulet pendant 15 minutes à frémissement. Les ôter, les laisser refroidir puis les mixer

Cuire ensemble à l'eau bouillante salée le potimarron et la patate douce pelée, tous les deux coupés en gros cubes pendant 15 minutes. Les égoutter et les écraser ensemble en purée. Rectifier l'assaisonnement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer avec un peu de beurre deux ramequins. Déposer au fond

de chacun la moitié du haché de poulet mélangé aux épices à poulet et recouvrir chacun de purée.

Saupoudrer de gruyère râpé, d'ail des ours et de restant de beurre

Enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



Pour besoin de rajouter de lait à la purée, le potimarron contient assez d'eau pour permettre un écrasé

C'est en sorte un salé sucré, le potimarron et la patate douce apportant cette petite note sucrée

Pour le repas : potage de cresson à la crème (1pp- 2 sp)- Parmentier de poulet au potimarron et à la patate douce (7pp- 7 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 1 kiwi gold (0pp- 0

sp). Total : 9pp- 10 sp

Passez une bonne journée et couvrez-vous bien, il fait froid et humide chez moi en Bourgogne

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés