

GRATIN DE POULET AUX CHAMPIGNONS ET CHOUX DE BRUXELLES

Lundi 19 Novembre 2018

C'est la pleine saison des choux qui commence :

Gratin de poulet aux champignons et choux de Bruxelles pour 1
personne et 8pp-4spl par part

- 100 g de blanc de poulet*
- 100 g de champignons de Paris*
- 100 g de choux de Bruxelles*
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 œuf moyen *
- 15 g de gruyère allégé
- 50 g de crème à 4 %
- sel poivre
- 1 cuillerée à café de persillade

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir à la poêle sur une feuille de cuisson jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Assaisonner et saupoudrer de persillade

Cuire à la vapeur les choux de Bruxelles nettoyés pendant 7 minutes

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et déposer en les mélangeant le poulet coupé en dés, les champignons et les choux de Bruxelles coupés en 2



Saupoudrer de gruyère râpé



Fouetter ensemble la crème et l'œuf. Assaisonner et verser dans le plat

Enfourner 20 minutes



Servir aussitôt

A faire aussi avec d'autres champignons mais cette année, les cèpes ,les girolles se font rares

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0 sp) – gratin de poulet aux champignons et choux de Bruxelles (8pp-4spl) - tartelette poire et noisettes (4pp-5sp-recette du 19 11 2016).
Total : 12 pp-9spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés