GRATIN DE POULET AUX CAROTTES ET BUTTERNUT

Mardi 13 décembre 2022

Plat de saison :

Gratin de poulet aux carottes et butternut pour 2 personnes et 4 sp vert – 2 spl bleu- 2 spv violet – 2 psp *par part*

-200 g de filets de poulet: 4 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-200 g de purée nature surgelée de carottes: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-200 g de butternut : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-10 g de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 bouillon de volaille dégraissé : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-2 cuillerées à café de mélange d'herbes aromatiques surgelées: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-sel fin poivre

Pocher pendant 15 minutes les filets de poulet dans le bouillon de volaille reconstitué. Les égoutter, les laisser refroidir puis les hacher.

Couper le butternut en cubes et les cuire à la vapeur (cocotte-minute) pendant 5 minutes.

Mettre les bâtonnets de carottes surgelées dans une casserole

avec 1 c à s d’eau et chauffer à feu doux pour reconstituer la purée.

Rajouter les cubes de butternut dans la purée de carottes et écraser le tout à la fourchette en assaisonnant (sel poivre)

Préchauffer le four 180°(th6) chaleur traditionnelle.

Huiler deux ramequins au pinceau et les garnir d’abord d’haché de poulet puis du mélange carotte butternut.

Saupoudrer de parmesan râpé et d’herbes aromatiques.

Enfourner 15 minutes et servir bien chaud.

Vous pouvez préparer votre purée de carottes à partir de carottes fraiches.

Pour les herbes, je me sers d'herbes aromatiques surgelées pour salades.

Une recette toute simple qui permet d'utiliser des restes.

Pour le repas : soupe de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin de poulet aux carottes et butternut (4 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 30 g de pain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 clémentine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp). Total : 8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés