# GRATIN DE MACARONIS AU POULET

**Vendredi 28 Septembre 2018**

Un classique dont on ne se lasse pas :

**Gratin de macaronis au poulet pour 3 personnes et 7pp-6spl par part**

-100 g de macaronis crus*

-240 g de blancs de poulet*

-30 g de gruyère râpé allégé

-50 ml de crème à 4 %

-10 g de beurre à 41 %

-1 bouillon de volaille dégraissé

-2 cuillerées à café d’épices italiennes Ducros

Préparer le bouillon de volaille et y pocher à frémissement les blancs de poulet pendant 10 minutes. Les ôter et les couper en cubes

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin avec 1 /3 du beurre et déposer les macaronis et le poulet en mélangeant bien avec la crème

Saupoudrer de gruyère et d’épices puis éparpiller en noisettes le restant de beurre

Enfourner 20 minutes jusqu’à ce que le fromage soit fondu

Servir aussitôt

Je fais souvent pocher les blancs de poulet pour éviter les MG et pour rendre la viande plus moelleuse ,le blanc de poulet pouvant devenir très vite sec

Pour le repas du soir : gratin de macaronis au poulet (7pp-6spl) -salade betterave roquette +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp). Total : 9pp-8spl

Très bon vendredi

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

**Tous droits réservés**