

GRATIN DE POULET A LA PATATE DOUCE ET AU BUTTERNUT

Lundi 27 Mai 2019

Il me restait une courge butternut qui se garde facilement 6 mois au frais :

Gratin de poulet à la patate douce et au butternut pour 2 personnes et 7pp-7 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet pour 2 personnes

- 200 g de blanc de poulet *
- 150 g de patate douce
- 200 g de butternut prêt à l'emploi*
- 60 g de cancoillotte
- 50ml de lait écrémé *
- sel poivre
- persil*
- 3 g de beurre à 41%

Cuire à l'eau bouillante salée la patate douce pelée et détaillée en cubes, l'égoutter

Cuire à l'eau bouillante salée la courge butternut coupée en morceaux, l'égoutter

Chauffer le lait et écraser en purée la patate douce avec les morceaux de butternut avec le lait

Hacher les blancs de poulet et les rajouter à la purée ainsi que la cancoillotte

Rectifier l'assaisonnement

Répartir dans 2 mini cocottes beurrées

Saupoudrer de persil et enfourner 20 minutes dans le four préchauffé à 180 °



L'intérêt de la patate douce, c'est qu'elle a un indice glycémique bas par rapport à la pomme de terre

Pour le repas du soir : salade haricots verts +1 c
à c d'huile de noix (1pp-1sp) -gratin de poulet à la patate
douce et au
butternut (7pp-5spl) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp).
Total : 8pp-6spl

Excellent début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**