

# 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 fraîches.*

*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***