

# GRATIN DE POULET COURGETTES POIS CHICHES

*Mardi 28 mars 2023*

*A la fois, cuisine du placard et de restes :*

***Gratin de poulet courgettes pois chiches pour 2 personnes et 8  
sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp ☐ par part***

*-125g de filet de poulet\* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-2 petites courgettes \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 petite boîte de pois chiches \* : 4 sp vert☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-30 g de gruyère allégé râpé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐- 3 psp☐*

*-1 œuf moyen\* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐- 0 psp☐*

*-200 ml de lait écrémé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-1 cuillerée à café de maïzena : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-5 g de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

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

*-2 pincées d'épices marocaines (Ducros)*

*-sel fin poivre blanc*

*Détailler les courgettes en petits dés et les faire revenir dans une poêle huilée 5 minutes avec le poulet détaillé en*

*petites aiguillettes. Assaisonner : sel poivre épices marocaines.*

*Rincer les pois chiches et ôter les peaux qui les entourent en les plongeant dans un saladier d'eau froide et en les frottant plusieurs fois.*

*Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.*

*Beurrer 2 petits ramequins et les remplir de dés de courgettes, de pois chiches et de poulet.*

*Délayer la maïzena dans le lait froid puis fouetter avec l'œuf. Assaisonner : sel poivre.*

*Verser dans les ramequins et saupoudrer de gruyère râpé.*

*Enfourner 25 minutes.*

*Servir aussitôt.*



Pour les végans (*sans poulet bien sûr*), vous pouvez garder le jus des pois chiches pour les monter en blanc pour une mousse au chocolat ou aux fruits.

*Prenez des petites courgettes et celles de Nice sont parfaites (Grand Frais).*

*Pour le repas : salade concombre tomates mâche + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin poulet courgettes pois chiches (8 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□) – compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***