

PARMENTIER DE POULET AU GRUYÈRE

Vendredi 28 Juin
2019

Ma recette n'est vraiment pas en accord avec le temps caniculaire qui règne sur la France mais c'est le repas de la semaine dernière

Et puis, il vaut mieux faire attention à trop de crudités: troubles digestifs en perspective

Parmentier de poulet au gruyère pour 2 personnes et 9 pp-7 sp-5spl-2 spv par part

- 200 g de blanc de poulet *
- 200 g de pommes de terre *
- 1 oignon doux *
- 1 œuf *
- 50 ml de lait écrémé *
- 30 g de gruyère râpé allégé *
- 20 sprays d'huile
- sel poivre

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les écraser en purée avec le lait chaud.

Rectifier l'assaisonnement et réserver

Mixer le poulet avec l'œuf, l'oignon émincé, sel poivre

Préchauffer le four 180° (th 6)

Répartir le haché de poulet dans deux plats à gratin légèrement huilés. Le recouvrir d'écrasé de pommes de terre

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes

Servir dès la sortie du four



Souvent je précuis le poulet dans un bouillon de volaille allégé pendant 10 minutes pour le rendre moins sec et plus léger

Pour le repas : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -parmentier de poulet au gruyère (9pp-5spl) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0sp). Total : 10 pp-6spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés