

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