

# PARMENTIER DE POULET AUX BROCOLIS

Vendredi 22 Avril 2022

Recette simple et rapide à préparer à l'avance et vive le surgelé !

Parmentier de poulet aux brocolis pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 4 psp□ par part

-200 g de blancs de poulet cuits\* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□  
– 0 spv violet□ – 0 psp□

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

-150 g de purée de pommes de terre nature surgelée\* : 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-200 g de purée de brocolis nature\* : 0 sp vert bleu violet□□□  
– 0 psp□

-1 tranche de pain de mie complet : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-30 g de gruyère râpé allégé : 2 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-25 ml de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin poivre blanc

Verser dans une casserole les batônnets surgelés de pommes de terre et de brocolis. Rajouter le lait et chauffer à petit feu en remuant régulièrement pour obtenir une purée mixte bien lisse. Assaisonner : sel poivre.

*Mixer ensemble les blancs de poulet coupés en morceaux, le pain de mie émietté, l'œuf et assaisonner sel poivre.*

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

*Beurrer un plat à gratin avec une toute petite noix de beurre.*

*Mettre en premier la farce de poulet et la recouvrir de purée pommes de terre brocolis.*

*Saupoudrer de gruyère râpé et éparpiller le restant de beurre.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Servir bien chaud*



*Vous pouvez préparer vos purées à partir de légumes et féculents crus mais il est certain que ces purées nature sont bien pratiques et font gagner du temps.*

*Cuire ensemble les deux purées évite d'employer trop de lait et permet de supprimer des MG comme le beurre ou la crème.*

*L'ajout de pain de mie et de l'œuf rendent la farce de poulet moins sèche.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) -parmentier de poulet aux brocolis (8 sp vert□ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 4 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 5 psp□*

*Rectifier bien vos perso points psp□\*fonction de vos choix.*

*Très bonne journée.*

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

*Tous droits réservés*