

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