



Poulet

Poulet aux carottes en parmentier



1h10 **20 min** **50 min** **0** **308**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le parmentier de poulet

400 g **Poulet cuit**
900 g **Carotte(s)**
250 g **Pomme(s) de terre**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
15 g **Beurre**
20 g **Chapelure**
1 **Gros sel**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la purée de carottes

- 1 Laver et éplucher les carottes et les pommes de terre. Les couper en gros morceaux d'environ 4 cm de longueur.
- 2 Éplucher l'oignon et le couper en deux.
- 3 Mettre le tout dans le panier d'un autocuiseur, ajouter du gros sel par dessus et deux verres d'eau. Faire cuire sous pression pendant 30 minutes.
- 4 Retirer les carottes et l'oignon de l'autocuiseur. Passer les légumes au moulin à légumes. Puis ajouter la crème. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver.

Étape 2

Montage du plat et cuisson

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Répartir une couche de purée au fond du plat à gratin.
- 3 Effiloche le poulet à la main, le répartir sur la purée.
- 4 Recouvrir d'une couche de purée.
- 5 Saupoudrer le dessus du plat de chapelure, disposer quelques noisettes de beurre sur la chapelure.
Faire cuire pendant 20 minutes au four à 180°C (Th.6).

6

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le plat du four et servir sans attendre.