



#### Poulet

# Parmentier de poulet aux petits légumes



1h10 40 min 30 min

0

644

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

**CALORIES** 

#### Étape 1

Préparation de la purée de pommes de terre

- Réaliser une purée avec les pommes de terre, le lait chaud, le beurre et le jaune d'oeuf.
- Rectifier l'assaisonnement en sel.

## Étape 2

Préparation des petits légumes

- Eplucher les carottes et les détailler en petits dés.
- 2 Couper le pédoncule des courgettes et les détailler en
- Porter un grand volume d'eau salée à ébullition, ajouter les petits pois.
- 4 Après 5 minutes de cuisson, ajouter les carottes.
- 5 Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes et ajouter les courgettes.
- 6 Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 7 Egoutter les légumes et les réserver.

#### Étape 3

Préparation du poulet

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée

800 g Pomme(s) de terre 15 cl Lait demi-écrémé

25 g Beurre

1 unité(s) entière(s)

Jaune(s) d'oeuf

1 Sel

1 Gros sel

Ingrédients pour le poulet aux petits légumes

400 g Blanc(s) de poulet

300 g Petits pois

250 g Carotte(s)

250 g Courgette

2 Echalote(s)

20 cl Crème liquide (fleurette)

1 Sel

1 Poivre

1 c. à soupe Huile de pépins de raisins

- 1 Détailler les blancs de poulet en gros dés.
- 2 Eplucher les échalotes et les émincer finement.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
- 4 Ajouter les morceaux de poulet et les faire revenir pendant 3 minutes.
- 5 Ajouter les échalotes, poursuivre la cuisson pendant 2 minutes
- 6 Ajouter les légumes et la crème fleurette.
- 7 Assaisonner en sel et en poivre.

## Étape 4

Préparation du Parmentier de poulet aux petits légumes

- Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Répartir la préparation au poulet et aux légumes au fond du plat à gratin.
- Recouvrir de purée de pommes de terre.
- 4 Parsemer de petits morceaux de beurre.
- 5 Enfourner pendant 30 minutes. Le Parmentier doit être légèrement doré.
- Pour une présentation plus soignée, les Parmentiers peuvent être préparés dans des plats à gratin individuels.

## Étape 5

Dressage

1 Répartir le Parmentier dans les assiettes et servir.

## Ingrédients pour le gratin

25 g **Beurre**