



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

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

Étape 2

Préparation des petits légumes

- 1 Eplucher les carottes et les détailler en petits dés.
- 2 Couper le pédoncule des courgettes et les détailler en petits dés.
- 3 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.
- 3 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.

Ingrédients pour le gratin

25 g **Beurre**

Étape 4

Préparation du Parmentier de poulet aux petits légumes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Répartir la préparation au poulet et aux légumes au fond du plat à gratin.
- 3 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.
- 6 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.