



Poulet

# Parmentier de maïs au poulet



**1h**   **20 min**   **40 min**   **0**   **460**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le parmentier de maïs au poulet

4 **Blanc(s) de poulet**  
1 **Oignon(s)**  
100 g **Emmental**  
600 g **Grains de maïs**  
20 cl **Lait demi-écrémé**  
2 c. à soupe **Maïzena**  
8 feuille(s) **Sauge**  
0.5 c. à café **Noix de muscade en poudre**  
1 trait **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la garniture au poulet

- 1 Emincer très finement les blancs de poulet à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.
- 4 Ciseler la sauge et l'ajouter à la sauteuse.
- 5 Faire suer l'oignon émincé avec la sauge ciselée, puis ajouter le poulet. Assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Laisser cuire pendant quelques minutes puis réserver.

## Étape 2

Préparation du parmentier de poulet et de maïs

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Mixer les grains de maïs avec le lait et la noix de muscade à l'aide d'un robot mixeur.
- 3 Dans une casserole, diluer la maïzena avec un peu de purée de maïs, puis ajouter le reste de maïs. Faire épaissir sur feu moyen pendant quelques minutes tout en mélangeant.

- 4 Verser une couche de crème de maïs dans un plat à gratin puis déposer le poulet.
- 5 Recouvrir de crème de maïs.
- 6 Râper l'emmental et le parsemer sur la crème de maïs.
- 7 Enfournier le parmentier pendant 30 minutes.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Sortir le parmentier du four et le laisser refroidir pendant quelques minutes.
- 2 Servir chaud.