



Gratin de poulet au potiron

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
421 kcal	12,8 g	5,93 g	17,4 g	0,46 g	32,7 g	38,8 g
22%	15%	13%	19%	9%	57%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
45 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de blanc de poulet coupé en cubes
- 150 g de pommes de terre à chair ferme coupées en dés
- 150 g de potiron coupé en dés
- ½ pomme Jonagold coupée en dés
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 50 ml de cidre brut
- 1 cuillère à soupe d'emmental râpé
- noix de muscade
- poivre & sel

Préparation

1. Versez le lait dans une casserole, ajoutez-y le potiron et les pommes de terre et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes à couvert à feu moyen en remuant régulièrement.
2. Dans une casserole, cuire les pommes avec le cidre pendant 10 minutes à feu doux. Ajoutez le poulet et laissez infuser 5 minutes hors du feu. Préchauffez le four à 180°.
3. Ecrasez grossièrement les pommes de terre et le potiron en purée. Assaisonnez de muscade, poivre et sel. Répartissez le poulet aux pommes dans un ramequin et recouvrez de purée.
4. Parsemez d'emmental râpé. Enfouez 10 minutes.