



Parmentier de chou-fleur et poulet

Liste des courses pour 6 pers.

700gr de filet de poulet, 2 petits choux fleurs, 1,5kg de pommes de terre à chair tendre,

2 échalotes hachées, huile d'olive, chapelure de pain d'épeautre ou à défaut chapelure classique.

Marche à suivre :

- ✓ Coupez les filets de poulet en dés. Nettoyez les choux en fleurettes et réservez les pieds vous en aurez besoin par la suite. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- ✓ Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Faites y colorer les morceaux de poulet que vous disposerez dans un plat allant au four. Attention de ne pas mettre une trop grande quantité en même temps. Laissez un peu refroidir la poêle, jetez l'excédent d'huile et décollez les sucs de cuisson avec les échalotes hachées et un filet d'eau. Versez sur les morceaux de poulet, assaisonnez de sel poivre et mélangez.
- ✓ Cuire au four à 90° jusqu'à ce que la température à cœur soit de 60° en mélangeant de temps à autre.

✓ Cuire les fleurettes et les pieds de chou à la vapeur si possible, ou dans l'eau bouillante salée. Cuire les pommes de terre à l'eau et les réduire en purée avec de l'huile d'olive, sel, muscade et poivre. Si la purée est trop épaisse ajoutez un peu d'eau ou de l'eau de cuisson des choux et rectifier l'assaisonnement. Egouttez les morceaux de poulet et replacez les dans le plat à four, conservez le jus. Disposez les fleurettes de chou sur le poulet.

✓ Mixez jusqu'à émulsion : les pieds et le reste des fleurettes de chou, le jus de poulet et de l'huile d'olive. Versez dans le plat sur les morceaux de poulet et le chou. Terminez avec la purée de pommes de terre et la chapelure. Réchauffez au four à 180°.