

## Cocottes de Poulet aux Poireaux

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

### Ingrédients:

- POIREAUX ENTIERS	6 - 8
- ESCALOPE(S) DE POULET	700 g
- BEURRE DE CUISSON	
- BEURRE	40 g
- FARINE	40 g
- LAIT	50 cl
- SAUCE AU SOJA	1.5 c à soupe
- GRUYERE RAPE	50 g
- PARMESAN RAPE	
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Nettoyez et coupez les poireaux en tronçons de 2 – 3 cm. Faites-les revenir doucement dans du beurre chaud, puis laissez étuver pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.
- Pendant ce temps, faites cuire les escalopes de poulet dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Elles doivent encore être rosées à cœur. Coupez-les alors en dés.
- Lorsque les poireaux sont cuits, mélangez-les avec les dés de volaille. Réservez.
- Préparez alors la béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Ajoutez la sauce au soja, le gruyère râpé et poivrez. La béchamel doit être onctueuse mais pas trop épaisse.
- Répartissez alors le mélange poulet-poireaux dans les cocottes et nappez de sauce béchamel.
- Saupoudrez le sommet avec du parmesan.
- Enfournez pendant 13 minutes à 200°C.

