

Gratin de Chou Fleur, Dés de Poulets Grillés, Béchamel Ail et Fines Herbes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- CHOU-FLEUR	1
- POMME(S) DE TERRE	5-6
- FILET(S) DE POULET	450-500g
- EPICE POUR POULET	
- HUILE D'OLIVE	
- BEURRE	30g
- FARINE	30g
- LAIT	1/2 litre
- BOURSIN	120g (ail & fines herbes)
- JAUNE(S) D'OEUF(S)	1
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et coupez les pommes de terre en lamelles. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Coupez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Emincez le poulet en dés et faites-le griller dans de l'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez les épices de poulet (à base de paprika). Réservez.
- Réalisez une béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Intégrez-y le jaune d'œuf, le fromage ail & fines herbes, sel, poivre et muscade.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Huilez le fond d'un plat à gratin.
- Déposez une couche de pommes de terre, salez et poivrez.
- Surmontez ensuite du poulet grillé et enfin des bouquets de chou-fleur cuits. Salez et poivrez.
- Versez la sauce sur le tout.
- Enfourez pendant 30 minutes.
- Servez sans attendre.

