

GRATIN DE POULET AU BROCOLI

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	850g
- JEUNES OIGNONS VERTS	6
- AIL EN POUDRE	2 c à café
- FARINE	2 c à soupe
- BOUILLON DE POULE	450 ml (1 cube)
- MOUTARDE	2 c à café
- BROCOLI(S)	700g en fleurettes
- POMME(S) DE TERRE	1 kg en purée
- LAIT	1 verre
- OEUF(S)	1
- AMANDES EFFILÉES	2 c à soupe
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez le poulet en cube de 2 à 3 cm. Faites-le revenir dans une poêle et du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Faites cuire les pommes de terre.
- Faites cuire les fleurs de brocoli dans de l'eau bouillante salée. Egouttez.
- Dans la même poêle, faites revenir les jeunes oignons émincés avec l'ail pendant 2 minutes. Ajoutez la farine, mélangez bien et ajoutez petit à petit le bouillon tout en fouettant continuellement. Laissez épaissir. Retirez du feu et ajoutez la moutarde.
- Ajoutez le poulet à la sauce moutarde. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.
- Préchauffez le four sur 180°C.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, préparez la purée avec le lait, l'œuf et la muscade.
- Dans un plat à gratin, placez les fleurs de brocoli, nappez du poulet en sauce moutarde.
- A l'aide d'une poche, formez des petites mignonnettes de purée sur le tout. Saupoudrez d'amandes effilées.
- Placez au four pendant 15 - 20 minutes.

