

GRATIN DE POULET BUTTERNUT CHAMPIGNONS

Préparation : 10 min Cuisson : 30 min Calories : 412 kca/ personne

Ingrédients:

Pour 2 personnes :

- 300g de butternut
- 200g de blanc de poulet
- 1 grosse cuillère à soupe de poudre d'amandes
- 1 petite boîte de champignons de 125g
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 150 à 200 ml de lait
- Sel, poivre
- Paprika, origan



Préparation:

- ▶ Dans un plat à gratin, déposer le butternut coupé en gros morceaux
- ▶ Ajouter le poulet coupé en morceaux, les champignons
- ▶ Répartir dessus la crème fraîche, verser le lait,
- ▶ Saler, mettre l'huile, la poudre d'amandes, paprika, origan et graines de courge
- ▶ Enfourner environ 25 à 30 minutes à 180°C

