



HACHIS PARMENTIER POULET ET POIREAUX

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 500 grammes de panais, cru
- 300 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 4 unités petites de poireau, cru (400 g)
- 2 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou féculé de maïs (48 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les panais et les pommes de terre. Coupez les premiers en gros morceaux et les secondes en petits dés. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante 15 min.
- 2° Égouttez et réservez l'eau de cuisson. Assaisonnez, puis écrasez à l'aide d'un presse-purée.
- 3° Pendant ce temps, détaillez les poireaux en rondelles et le poulet en petits dés. Enrobez les dés de poulet de féculé. Faites revenir les poireaux dans l'huile d'olive 3 min. Ajoutez le poulet et 20 cl d'eau de cuisson des pommes de terre. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min.
- 4° Râpez le zeste du citron et hachez le persil.
- 5° Hors du feu, ajoutez-les dans la casserole, avec la crème et la moutarde. Répartissez la préparation dans quatre ramequins allant au four.
- 6° Couvrez de purée, enfournez pour 5 min sous le gril du four chaud et servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (450 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	393 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	35 g	70 %
GLUCIDES	9 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	45 mg	204 mg	8 %