



COCOTTE DE POULET AUX POIREAUX

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 6 unités petites de poireau, cru (600 g)
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 40 grammes de gruyère
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les poireaux et mettez-les à cuire 10 minutes dans une cocotte-minute.
- 2° Pendant ce temps, faire cuire les escalopes dans un peu d'huile d'olive. Coupez-les en dés.
- 3° Préchauffez le four à 200 °C [th. 6-7].
- 4° Faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis le lait petit à petit. Ajoutez la sauce soja, poivrez. Placez la casserole sur le feu et faites épaissir en mélangeant constamment jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajoutez l'emmental râpé et mélangez.
- 5° Répartissez les poireaux et les dés de poulet dans 4 mini cocottes, nappez de sauce béchamel et mettez au four 15 minutes. Servez avec le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (392 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	496 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	37 g	73 %
GLUCIDES	14 g	55 g	21 %
SUCRES	2 g	9 g	9 %
LIPIDES	3 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	110 mg	431 mg	18 %