

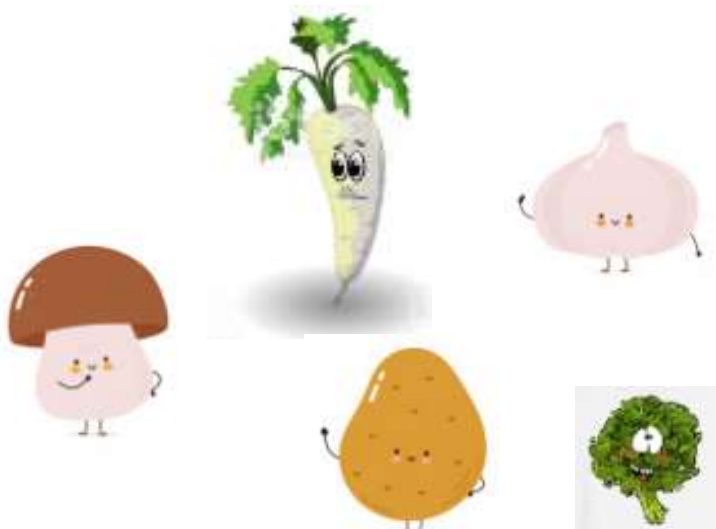
... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 16 avril

Gratin de poulet, champignons, panais, lait d'amande

Ingrédients 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- Huile d'olive + beurre
- 200 g de champignons
- 1 gros oignon
- 1 pointe de sucre
- 4 panais
- 8 petites pommes de terre ratte
- Persil plat
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 400 ml de lait d'amande
- Sel fin
- 4 c.s de poudre d'amande
- 4 c.s de graines (sésame, tournesol et courge par ex.)
- Poivre 5 baies



PRÉPARATION :

- Détailler le poulet en morceaux de 2 à 3 centimètres, assaisonner de sel fin et faire revenir à la poêle sur feu moyen avec un peu d'huile d'olive. Chercher la coloration de la viande et réserver sur le côté.
- Éplucher les pommes de terre et les panais, les tailler en morceaux réguliers et les cuire à l'anglaise.
- Éplucher les oignons, les émincer et les faire revenir au beurre, caraméliser d'une pointe de sucre roux.
- Brosser les champignons, couper les pieds, faire revenir au beurre.
- Préparer la béchamel au lait d'amande : faire un roux avec le beurre et la farine, mouiller au lait d'amande, fouetter sans arrêt jusqu'à épaississement. Assaisonner de sel et de poivre.
- Mélanger les graines + poudre d'amande + sel + poivre.
- Montage du gratin en grand format ou à l'assiette : rassembler le poulet, le panais, les pommes de terre, le persil ciselé, les champignons, la béchamel à l'amande. Dresser dans des cassolettes et saupoudrer des graines.
- Passer au four à 220°C pendant 15 mn.
- Servir avec une salade verte assaisonnée huile d'olive + vinaigre balsamique blanc + moutarde au miel...



**BONNE
DEGUSTATION !**