

Hachis Parmentier de patate douce au poulet

Ingrédients/pour 4 personnes

2 blancs de poulet

1 oignon rouge

3 ou 4 grosses patates douce

2 cuillères à soupe de crème soja

Du persil

Du parmesan râpé

De l'huile d'olive

Facultatif: des graines de courge

Préparation

1) Épluchez les patates douce et les découper en morceaux. Remplir une casserole d'eau et la porter à ébullition. Y déposer la patate, et les cuire durant 20 minutes. Les égoutter puis les écraser grossièrement. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème soja, du sel et du poivre et bien mélanger.

2) Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive, faire revenir durant plusieurs minutes sans les faire brûler les oignons rouges éminces. Ajoutez le poulet coupé en petits morceaux et le faire dorer. Arrêter la cuisson et ajouter le persil ciselé, bien mélangé.

3) Dans un plat allant au four ou au choix dans des petits plats individuels, verser une couche du mélange au poulet. Recouvrir de purée de patates douce. Bien lisser le dessus puis parsemer de parmesan. Vous pouvez y ajouter si vous le souhaitez des graines de courges pour apporter un peu de croquant et de protéine.

Pour finir

Enfournez à 180° pour 15 à 20 minutes.

1 recette pour deux prenez plutôt des petits plats

C'est la recette pour jeudi.