

Gratin de poulet aux brocolis



4 blancs de poulet
1 brocoli
1 oignon
1 gousse d'ail
50 cl de béchamel diététique (lait + farine s/ MG)
Gruyère râpé
Sel
Poivre
Muscade

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faire cuire les blancs de poulet au cours bouillon avec l'oignon épluché.

Une fois les blancs de poulets cuits, les sortir et les détailler en morceaux (d'environ 4 cm) dans un plat à gratin.

Faire cuire le brocoli à la vapeur. Une fois cuit, répartir les bouquets de brocolis dans le plat avec le poulet.

Hacher la gousse d'ail, la mélanger à la béchamel salée, muscadée et poivrée, et recouvrir le poulet et le brocoli.

Parsemer avec du gruyère râpé et enfourné à 200°C (thermostat 6-7) environ 20 min pour que le gratin soit bien doré.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47
e-mail : perrine.diet@orange.fr
www.perrinediet.com