

ECRASEE DE POMMES DE TERRE ET COURGETTES AUX TOMATES CONFITES ET SES BROCHETTES MOELLEUSES DE POULET



Facile Préparation: 20 mn Cuisson:35 mn (20 + 5 + 10)

Pour 4 personnes:

Pour les légumes:

4 belles pommes de terre + 2 petite courgettes
10 quartiers de tomates confites
1 càs de beurre + 1 càc d'huile d'olive + Sel et poivre

Pour les brochettes:

2 belles escalopes de poulet
1 petit œuf + 2 càs de fromage frais (style Saint Môret)
1 petite courgette + 10 quartiers de tomates confites
1 càs de moutarde
1 càs de fécule de pommes de terre si nécessaire
Sel et poivre + Un peu d'huile et de beurre pour la cuisson

Les légumes:

Laver les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20 mn environ). Réserver.

Laver et tailler les courgettes en petits dés (brunoise) et les faire sauter vivement à la poêle 5 mn avec la cuillerée d'huile d'olive. Pendant que les courgettes cuisent, faire des petits dés avec les tomates et les ajouter dans le poêle en fin de cuisson. Saler et poivre un peu, réserver.

Eplucher les pommes de terre et les écraser avec le beurre, assaisonner et réserver.

Les brochettes:

Toujours pendant la cuisson des pommes de terre, couper les escalopes après les avoir parées ainsi que la courgette (lavée mais non épluchée) en cubes. Dans le bol du mixer, mettre tous les ingrédients, sauf la fécule, en donnant quelques petites impulsions, le mélange doit garder une certaine consistance, s'il est trop liquide, ajouter la fécule, saler et façonner des petites boules. Cuire ces croquettes dans le mélange beurre et huile et dès qu'elles sont dorées, les enfileur sur des piques.

Dressage:

Réchauffer la purée et les courgettes si c'est nécessaire. A l'aide d'un emporte-pièce tasser un peu d'écrasée de pommes de terre, la recouvrir d'une couche plus mince de dés de courgettes tomatées et compléter avec de la pomme de terre. Bien tasser et lisser le dessus. Démouler sur l'assiette en poussant doucement du haut vers le bas. Disposer les brochettes de façon esthétique.