

CRUMBLE DE POULET AU PARMESAN

Four 4 personnes / 7 pp WW par personne

3 blancs de poulet
1 carotte
3 petites courgettes
1 petite aubergine
1 petite boîte de chair de tomates
1 cuillère à soupe de Porto
1 oignon
1 tablette de bouillon de volaille
1 cuillère à café d'ail déshydraté
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 pincée de cannelle, 1 de gingembre, 1 de garam masala
60 g de parmesan
60 g de beurre à 41% de MG
25 g de chapelure



Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à café d'huile d'olive, avec une pincée de cannelle, une de gingembre et une de garam masala.

Couper le poulet en petites bouchées, le faire sauter dans l'huile épicée.

Eplucher et couper les légumes en tout petits dés. Les faire revenir dans une sauteuse, avec l'autre cuillère à café d'huile d'olive, pendant une dizaine de minutes. Ajouter la boîte de tomates, le porto, l'ail, le bouillon et 10 cl d'eau. Laisser mijoter à feu doux pour que le jus réduise, puis y ajouter les dés de poulet.

Préchauffer le four Th 6.

Mélanger en semble le parmesan, la chapelure et le beurre pour faire une pâte à crumble.

Répartir les légumes et le poulet dans des petites cocottes individuelles (vous pourrez en faire entre 4 et 6 selon la taille de vos cocottes), répartir le crumble, enfourner pour 20 minutes, éventuellement finir la cuisson par quelques minutes au grill.



<http://lamarmiteamalice.over-blog.com/>