

Poulet grillé "sauce chien" et gratin de christophines

Niveau



Peut-être
réalisée par



Saison



Présence d'allergènes

En référence à la liste des
allergènes à déclaration
obligatoire (ADO) :

Lait : à remplacer par l'eau de
cuisson des christophines

PLV : remplacer le fromage râpé
par de la chapelure et si besoin
éviter le beurre

Ingrédients

4
pers.

4 cuisses de poulet

Sauce chien : 1 à 2 gousses d'ail,

4 branches de persil,

4 branches de cives, 1 petit oignon jaune,

1 piment "végétarien" + un peu de piment fort type "antillais"

1 citron vert

10 cl d'eau

10 cl d'huile de tournesol

sel/poivre

4 christophines (ou "chouchou", ou "chayotte"),
les choisir blanches de préférence

2 tiges de cives (ou "oignon pays")

1 grosse gousse d'ail + 1 oignon

10 cl d'huile de tournesol ou 10 g de beurre

1 pincée de noix de muscade

100 g de gruyère râpé

25 g de farine

25 cl de lait

sel/poivre

Coût

4,40 € / pers.

dont 0,70€/pne
pour la sauce

estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

1h30 min
Préparation
et cuisson

dont 50 min
de cuisson



Poulet grillé "sauce chien" et gratin de christophines

Préparation de la sauce "chien" :

- Mettre l'eau à chauffer ; elle doit être frémissante et non bouillante.
- Hacher finement le persil, les cives, l'oignon, le piment. Ecraser l'ail. Mettre tout dans un bol.
- Ajouter le sel, poivre, le jus du citron vert, l'huile et l'eau frémissante. Mélanger ; laisser au repos au moins 30 mn. A conserver au réfrigérateur.

Préparation du gratin de christophines :

- Laver les christophines, les couper en 2 dans le sens de la longueur et ôter la racine si besoin. Mettre dans une casserole d'eau salée. Couvrir et cuire environ 30 mn. Laisser tiédir et enlever la peau épaisse à l'aide d'un couteau pointu.
- Ecraser la chair et garder dans une passoire.
- Mettre le four à préchauffer (200 °C ou th 6/7).
- Emincer finement les cives, l'ail et l'oignon. Les mettre dans une casserole avec l'huile/beurre et faire revenir. Puis ajouter la farine ; remuer. Ajouter le lait progressivement et laisser épaissir. En fait, on fait une béchamel "améliorée". Ajouter sel, poivre et noix de muscade.
- Mélanger la pulpe de christophine avec la béchamel et la moitié du fromage râpé. Cuire à feux doux, en remuant 5 à 10 mn.
- Mettre la préparation dans un plat. Ajouter le reste du fromage râpé et mettre au four environ 15 mn à 200 °C.

Alternatives et astuces :

- Remplacer le poulet par une autre viande grillée ou du poisson grillé.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, féculent

Ce plat apporte par personne :

1 portion de viande
150 g de légumes cuits
25 g de fromage

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de féculents et un fruit, par exemple riz basmati et ananas frais.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés.

Un repas riche en fibres améliore la glycémie ; alors privilégier un fruit frais en dessert.

Ce plat apporte en moyenne 19g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Le poulet est une viande pauvre en acides gras saturés.

Faire la béchamel avec de l'huile et non du beurre (riche en acides gras saturé). La portion de fromage râpé peut être réduite ou comptée comme le fromage de la journée.

Aux personnes qui doivent surveiller

les apports en sel : OUI avec des adaptations :

On n'ajoute pas/peu de sel dans les préparations.

On peut maintenir le fromage râpé :
25 g de râpé apporte 0,15 g de sel.

ATTENTION : ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

