

Crumble de poulet, courgettes et tomates séchées

Recette proposée par Sylvia Gabet, auteure culinaire



Préparation : 15 min - Cuisson : 35 min

Recette pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet (400 g)
- ½ bocal de tomates séchées à l'huile + 3 c. à s. de leur huile de conserve
- 3 courgettes (600 g)

Pour le crumble :

- 70 g de beurre
- ½ verre de farine (70 g)
- ½ verre de flocons d'avoine (70 g)
- 1 sachet de parmesan râpé (70 g)
- 3 c. à s. de graines de courge (ou de pignons de pin)
- sel, poivre

LES RECETTES DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Ustensiles :

- 1 plat à gratin
- 1 casserole
- 1 passoire
- 1 paire de ciseaux

Préparation :

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites revenir pendant 5 minutes dans l'huile des tomates séchées, les blancs de poulet coupés en deux ou en trois.
- Coupez les courgettes en rondelles et faites-les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez.
- Au fond d'un plat à four, disposez les morceaux de poulet puis les rondelles de courgettes et 4 ou 5 tomates séchées ciselées.
- Mélangez à la main le beurre en petits morceaux, la farine, les flocons d'avoine et le parmesan ; salez et poivrez. Émiettez le crumble sur le mélange poulet-courgettes-tomates séchées.
- Faites cuire 30 minutes au four. 10 minutes avant la fin de la cuisson, parsemez de graines de courge

Le grain de sel de Sylvia :

Cette recette permet de recycler aisément des restes de poulet.