



BUTTERNUT, POLENTA, POULET COLOMBO FAÇON PARMENTIER



15'



40'

Ingrédients



- ☐ 1 petite courge butternut
- ☐ 150g de polenta
- ☐ 500g de filet de poulet
- ☐ 200ml de lait
- ☐ Emmental
- ☐ Chapelure
- ☐ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ☐ 1 c. à c. de colombo
- ☐ 1 c. à s. de coriandre
- ☐ sel, poivre

Préparation

Préparation de la purée de butternut :

- Épluchez la courge et coupez-la en morceaux.
- Faites-la cuire dans de l'eau bouillante avec le lait.
- Égouttez en conservant une partie du bouillon.
- Réduisez la butternut en purée et réservez.

Préparation de la polenta :

- Faites cuire la polenta selon les indications de l'emballage dans le bouillon restant de la cuisson de la courge.
- Salez et poivrez.
- Versez la polenta dans un plat à gratin, lissez et réservez.

Préparation du poulet au colombo :

- Détaillez le poulet en cubes.
- Ciselez l'oignon.
- Faites revenir le colombo dans l'huile d'olive chaude, ajoutez l'oignon et laissez dorer.
- Ajoutez le poulet et laissez cuire.
- Parsemez de coriandre.

Montage :

- Disposez le poulet sur la polenta.
- Recouvrez de purée de butternut.
- Parsemez de chapelure puis d'emmental.
- Enfournuez 20 minutes à 180°C.

