



INSTANT GOURMAND



Parmentier de poulet au citron et au chou-rave



Pour 2 personnes :

- 8 pommes de terre moyennes
- 2 escalopes de poulet
- 6 petits choux raves
- 1 citron non traité
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- muscade moulue
- sel, poivre

Cuire les pommes de terre à la vapeur, les réduire en purée et incorporer une noix de beurre. Saler, poivrer et assaisonner de muscade moulue. Réserver au chaud.

Eplucher et râper (gros) les choux raves. Les faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Pendant ce temps, faire revenir les escalopes de poulet coupées en cubes dans une autre poêle avec la seconde cuillère d'huile. Ajouter le zeste et le jus du citron, saler, poivrer et laisser cuire. Ajouter au dernier moment les pignons.

Monter dans un cercle en commençant par la purée, puis le chou-rave et enfin le poulet.