

Emincé de poulet, sauce normande, crumble de chou fleur au parmesan

#unjourunerecette 27 - 15 avril 2020

Ingrédients (pour 2 personnes) :

<i>200g de filet de poulet</i>	<i>¼ de chou fleur</i>	<i>20g de parmesan</i>
<i>50g de lardons</i>	<i>2c à soupe de crème épaisse</i>	<i>35g de beurre</i>
<i>2 oignons</i>	<i>30g de lardons</i>	<i>50g de farine</i>
<i>½ pomme</i>	<i>Poivre</i>	<i>Poivre</i>
<i>1 verre de vin blanc</i>		
<i>20cl de crème</i>		
<i>Sel, poivre</i>		

Cuire le chou fleur à l'eau salée.

Faire revenir les lardons dans un poêle puis ajouter au chou fleur ainsi que la crème et le poivre.

Faire le crumble en mélangeant le beurre mou, la farine et le parmesan avec le bout des doigts.

Aplatir sur une plaque qui va au four avec du papier cuisson et enfourner à four chaud à 200°C pendant environ 7 minutes.

Faire revenir le poulet avec les lardons environ 5mn puis débarrasser et réserver dans une assiette.

Faire revenir les pommes en cubes dans la même poêle avec du beurre et les réserver lorsqu'elles sont moelleuses.

Faire revenir les oignons toujours dans la même poêle pour garder les sucs. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié avant d'ajouter la crème, le poulet et les pommes pour finir la cuisson.