

Chou-fleur et pommes de terre en gratin aux restes de poulet rôti

Temps 1 h Personnes 2 Facile Bon marché

Ingrédients

- 1 poulet rôti et son jus
- 1 demi de chou-fleur
- 300 pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de farine

Pour la béchamel:

- Lait
- Gruyère
- Muscade
- Poivre
- Sel

Préparation

Temps Total : 1 h

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

1. Préchauffez votre four à 200°.
2. Portez une bonne quantité d'eau salée à ébullition. Pelez les pommes de terre, coupez le chou en morceaux et mettez les à bouillir ensemble environ 20min.
3. Pendant ce temps dépouillez la carcasse de poulet de tout ce que vous pourrez trouver comme viande. Réservez.
4. A la fin de la cuisson le chou et les pommes doivent être cuits mais fermes. Retirez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire et réservez aussi le jus de cuisson.
5. Puis faites la béchamel : Sur feu doux chauffez du jus de cuisson du rôti dans une casserole, ce doit être de la bonne graisse (elle remplacera le beurre habituel) au moins 4 cuillères à soupe. Mélangez-le à la cuillère de farine et délayez progressivement avec une partie du jus de cuisson du chou et des pommes, toujours sur feu doux. Avant que la béchamel soit trop fluide ajouter un peu de lait. Rappez de la muscade et poivrez.
6. Déposez au fond d'un plat à gratin le chou et les pommes de terre, le poulet émincé et enfin nappez de béchamel.
7. Rappez le conté ou gruyère sur la béchamel et enfourner environ 20 à 30 min à 200°. En fin de cuisson mettez sur grill pour que ça dore. Servez !