

Bouchées à la reine: Poulet et champignon

Entrée



Note : 3

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 214.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 300.0 gr Béchamel
- 2.0 u Poulet (Blanc)
- 200.0 gr champignon
- 50.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180C - Th 6

Préparation de la viande

Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire les blancs de poulets salés et poivrés, pendant une dizaine de minute. Découpez les viande en cube.

Préparation des champignons

Épluchez les champignons et coupez les en lamelle. Dans une poêle anti-adhésive, faites suer les champignons.

Préparation des bouchées

Mélangez avec la béchamel : les dés de poulet et les champignons. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez le gruyère râpé.

Répartir le tout dans les bouchées à la reine, parsemez un peu de gruyère râpé sur le dessus.

Cuisson

Enfournez pendant 20min à 180°C.

Présentation

A proposer en entrée avec une salade verte.