

Galette forestière: Poulet et Champignons

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :5 min

Calories par portion : 235.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.2

Les ingrédients

- 10.0 gr Gruyère rapé
- 100.0 gr champignon
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Poivre
- 4.0 u Galette de blé noir
- 1.0 p Sel
- 2.0 cc Huile d'arachide
- 10.0 cl Béchamel
- 1.0 u Poulet (Blanc)

Préparation des champignons

Épluchez les champignons, coupez les en lamelle. Dans une poêle, faire chauffer l'huile pour y faire suer les champignons. Salez et poivrez à votre convenance. Puis ajoutez le persil lavé et haché. Mélangez le tout dans la sauce béchamel.

Préparation du poulet

Découpez le blanc de poulet en lanières assez fines. Dans la poêle anti-adhésive, faites dorer les morceaux avec une cuillère à café d'huile. Ne les laisser pas trop longtemps pour ne pas assécher la viande. Mettre les morceaux de poulet dans la béchamel.

Réalisation des galettes

Dans un poêle antiadhésive, mettre la galette à dorer 2-3 minutes, puis ajoutez par dessus: la sauce béchamel aux poulet et champignons et le gruyère rapé. Pliez les coins de la galette.

Présentation

Servir aussitôt accompagné d'une salade de maches.