

# 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.