



Galette d'avoine au parmesan, émincé de poulet au pistou

| Ingrédients pour 6 personnes | Progression |
|--|--|
| <p><u>Galette d'avoine</u></p> <p>300 gr d'avoine 180 gr de courgettes (1 pièce) 100 gr de carotte (1 moyenne) 100 gr de poivron rouge 1 échalote Sel, poivre 60 gr de farine 4 œufs entiers 120 gr de parmesan</p> <p><u>Emincé de poulet</u></p> <p>600 gr d'escalopes de poulet Sel, poivre</p> <p><u>Pistou</u></p> <p>40 gr de parmesan râpé 40 gr de pignons de pin ½ botte de basilic 70 ml d'huile d'olive 20 gr d'ail</p> | <ul style="list-style-type: none">- Laver et tremper l'avoine à l'eau froide la veille- Rincer et cuire l'avoine dans 5 fois son volume d'eau salée (départ eau froide) pendant 1 heure. Egoutter et rafraîchir sous un jet d'eau froide-- Eplucher et couper la carotte en tout petits dés (2 mm sur 2mm)- Couper la courgette non épluchée comme la carotte en laissant le cœur de côté- Vider le poivron et couper comme la courgette et la carotte- Couper l'échalote en petits dés- Cuire les carottes à feu vif mais sans les colorer dans l'huile d'olive pendant 2 minutes- Ajouter alors les poivrons et l'échalote et cuire de nouveau 2 minutes- Ajouter enfin les courgettes et cuire aussi 2 minutes, saler et poivrer, laisser refroidir.- Ajouter l'avoine, la farine, les œufs et le parmesan soit râpé, soit coupé en petits dés.- Rectifier l'assaisonnement.- Cuire les galettes dans une poêle avec du beurre et de l'huile. On peut utiliser des poêles à blinis ou former de petits tas.-- Couper les escalopes en fins bâtonnets et les cuire à feu vif dans une poêle avec un peu de matière grasse.-- Griller les pignons de pin.- Eplucher et dégermer l'ail- Réunir tous les éléments du pistou dans un mixeur pour obtenir un hachis très fin.-- Dans une assiette, poser une galette chaude. Disposer le poulet dessus et napper d'un peu de pistou ainsi qu'autour de la galette |