

CRUMBLE AU POULET, COURGETTES ET CHEVRE FRAIS



Pour 4 personnes

Ingrédients :

400 g de filets de poulet

700 g de courgettes

200 g de chèvre frais (type Petit Billy ou Chavroux)

8 brins de menthe

40 g de pignons de pin

30 g de chapelure

2 c à s d'huile d'olive

Eplucher les courgettes et les râper avec la grosse grille. Les déposer dans une passoire, les saler et laisser égoutter pendant 1 heure. Puis presser les courgettes pour extraire l'eau de végétation.

Faire revenir les filets de poulet dans une poêle 2 minutes de chaque côté. Puis les couper en dés.

Dans un saladier, écraser le fromage avec la menthe ciselée, ajouter les courgettes râpées, le poulet. Saler et poivrer. (Ajouter 2 cuillères à soupe de semoule fine pour absorber l'eau des courgettes à la cuisson si besoin.)

Verser la préparation dans un plat à gratin beurré.

Hacher les pignons, les mélanger avec la chapelure et l'huile d'olive. Répartir ce mélange sur la préparation.

Cuire au four à 180° pendant 20 à 25 minutes.