

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

Ciseler la menthe.

Eplucher les courgettes et les râper avec la grosse grille. Les déposer dans une passoire, les saler et laisser égoutter. Puis presser les courgettes pour extraire leur 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, ajouter les courgettes râpées, le poulet. Saler et poivrer. (On peut ajouter 2 cuillères à soupe de semoule fine pour absorber l'eau des courgettes si besoin.) Mettre la préparation dans un plat à gratin.

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

Faire cuire à 180° pendant 20 à 25 minutes.