



# Parmentier Vichy de poulet

12/02/2013 à 11h51

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

## Ingrédients :

- des restes de poulet
- 6 à 7 belles carottes
- 2 belles pommes de terre
- 1 gros oignon
- sel, poivre
- une noisette de beurre
- 1 berlingot UHT de crème de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de noix de muscade

## Préparation :

- Effilochez la chair de poulet et mélangez avec le reste de sauce si celle-ci est figée. Rectifiez l'assaisonnement. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites dorer l'oignon émincé puis faites revenir le poulet avec l'oignon et réservez le tout.

## La purée Vichy :

- Epluchez les légumes et mettez-les à cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante et salée ;
- Une fois cuits, mettez les légumes, la noisette de beurre, la crème de soja, le cumin, la noix de muscade, le sel et le poivre dans le bol du mixeur ;
- Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

## Présentation:

- Dans des cercles métalliques, déposez un peu de purée puis une couche de miettes de poulet en tassant un peu puis de nouveau une couche de purée. Réchauffez au four et parsemez d'un peu de persil haché au moment de servir.

## L'astuce du chef :

Vous pouvez remplacer les carottes par du potiron.