



Les plats principaux

Couques de pommes de terre au parmesan et brochettes de poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

450 grammes de pommes de terre
250 grammes de brocoli
120 grammes de parmesan
4 poulet (brochettes marinées)
1 poignée de persil (haché finement)
farine
poivre
sel

Méthode de préparation

À cuire ensemble (les pommes de terre et le brocoli) puis à transformer en purée.

Mélangez-le parmesan à la purée en même temps que le persil, la farine, le poivre et le sel. Faites-en des petites boulettes que vous aplatissez en biscuits épais puis que vous cuisez bien dorés dans la poêle.

Rôtissez les brochettes de poulet marinées bien dorées dans la poêle.

