



## Patate douce, poulet, fromage à raclette

### Ingrédients

- 1 patate douce
- lait
- 1 petite courgette
- 2 tranches de fromage à raclette
- 1 filet de poulet
- 2 oignons
- vinaigre balsamique
- Graines de cumin
- huile d'olive
- sel
- poivre

### Préparation

- Faites cuire la patate douce coupée en cubes à la vapeur pendant 10 minutes
- Ecrasez-les et attendrissez-les avec du lait
- Coupez la courgette en rondelles et faites-les cuire à la vapeur
- Faites cuire le poulet dans une poêle
- Effilochez-le
- Émincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle pendant 5 minutes
- Ajoutez le vinaigre balsamique et une lchette d'eau
- Laissez cuire pendant 15 minutes
- Ajoutez le poulet et mélangez bien
- Dans un cercle à pâtisserie, mettez de la purée, des rondelles de courgette et le mélange poulet-oignons
- Faites fondre le fromage pendant 1 minute au micro-ondes
- Au moment de passer à table, enlevez les cercles, mettez le fromage sur la préparation et parsemez de graines de cumin