

Cassolette de navets et poulet au gomasio



Ingrédients pour 2 cassolettes :

- 300g de navet
- 150g de blanc de poulet
- 1/2 oignon
- 85g de crème fraîche ou crème de soja
- 25g de gomasio
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- Gruyère râpé

Les étapes

Éplucher les navets et l'oignon.

Les couper en fines rondelles et les précuire à la vapeur (ou au *micro-ondes*) pendant environ 5 minutes.

Mélanger dans un bol, la crème, la moutarde et le gomasio.

Couper en fines lamelles le poulet.

Disposer par couche les ingrédients dans 2 cassolettes : un peu du mélange à la crème, des rondelles de navet, de l'oignon et quelques morceaux de poulet. A renouveler 2 fois.

Enfourner à 200°C pendant 10 minutes, puis ajouter sur le dessus des cassolettes un peu de gruyère râpé.

Enfourner encore quelques minutes, le temps que le fromage gratine.

Gomasio maison (pour un petit pot) : 45 g de sésame & 5 g de gros sel de Guérande

Faire chauffer une poêle et y faire griller à sec les graines et le sel quelques minutes. Arrêter dès que les graines se mettent à frétiler et sauter dans la poêle et que votre cuisine sent délicieusement bon.

Mixer le tout par quelques impulsions. Suffisamment pour que ce soit moulu grossièrement mais pas trop pour ne pas faire une pâte.

Se conserve dans un pot de verre ou de terre et se met sur la table pendant les repas.

Référence : <https://www.boiteamalicedemamanfee.fr/cassolette-de-navet-et-poulet-au-gomasio/>