

FICHE DE RECETTE

Fingers de volaille et quinoa

| | |
|------------------------------|----------|
| Type de recette | |
| Nombre de portions | |
| Temps de préparation | |
| Temps de cuisson | |
| Temps de refroidissement | |
| Coût matières total (HT) : | 7,17 € |
| Coefficient multiplicateur : | |
| Prix / Portion (HT) : | 1,4300 € |

INGRÉDIENTS

| PRODUIT | UNITÉ | QUANTITÉ | PUHT | PTHT |
|--------------------------|----------|-----------------------|------|---------------|
| Blancs de poulets | KG | 0,25 | | 5,70 |
| Quinoa | KG | 0,11 (*300gr cuit) | | 0,87 |
| Pain de mie | Tranches | 3 | | 0,30 |
| Blancs d'œufs | PCE | 2 | | 0,30 |
| Sel | | | | |
| Poivre | | | | |
| Muscade | | | | |
| Bouillon de volaille bio | PCE | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| TOTAL | | | | 7,17 € |

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1: Cuire le quinoa.

Cuisson du quinoa:

>Porter l'eau à ébullition (1,7X le poids du quinoa) > (190 ML pour 110 gr de quinoa)

>Rincer abondamment le quinoa

>Saler l'eau (1/2 càc pour 100gr de quinoa)

>Cuire 10 min à couvert à feu moyen et retirer du feu

>Garder le quinoa couvert et attendre 20 minutes. Le quinoa va absorber l'eau, gonfler et éclater.

2 : Mixer les blancs de poulet, les blancs d'œufs et les tranches de pain trempés dans du lait puis ajouter l'assaisonnement

3 : Ajouter le quinoa cuit, bien mélanger la préparation et laisser refroidir

4 : Former des bâtonnets (a l'aide d'une poche à douille par exemple) avec la préparation et les pocher dans un bouillon de volaille durant 15 minutes.

5: Réserver les quenelles et garder le bouillon pour d'autres préparations...

Remarque:

utiliser des restes de pain pour tremper dans le lait

