

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

