



Les cantinades
LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES 1

SUPRÊME DE VOLAILLE AUX GRAINES DE COURGES

Façon grand-mère



FILET DE POULET
AVEC PEAU



LARDONS FUMÉS
ALLUMETTES



BEURRE DOUX
BIO



BROGNE BLONDE
BIO



CRÈME FRAÎCHE



CAROTTES BOTTE



PERSIL FRISE



GRAINE
DE COURGES



ECHALOTTES



FROMAGE BLEU
FUMÉ



CHAMPIGNONS
DE PARIS



VINAIGRE BLANC



POMMES DE TERRE
VITABELLA

FICHE DE RECETTE



PORTIONS : 1



TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MIN.



TEMPS DE CUISSON : 25 MIN.



TEMPS DE REFROIDISSEMENT : LIAISON CHAUDE



ESTIMATION DU COÛT : 2,55€



INGRÉDIENTS

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Lardons fumés allumettes	Frais	50g	50g	○
Beurre doux Bio	Frais	25g	25g	☑
Crème fraîche	Frais	6cl	6cl	☑
Brogne Blonde Bio	Frais	12cl	12cl	○
Carottes botte	Frais	80g	80g	○
Persil frisé	Frais	5g	5g	○
Grain de courges	Frais	2g	2g	○
Échalottes	Frais	40g	40g	○
Fromage bleu fumé	Frais	10g	10g	☑
Champignons de Paris	Frais	60g	60g	○
Pommes de terre Vitabella	Frais	100g	100g	○
Filet de poulet avec peau	Frais	120g	120g	○
Vinaigre Blanc	Frais	2g	2g	○

SUPRÊME DE VOLAILLE AUX GRAINES DE COURGES

Façon grand-mère



DESCRIPTION DE LA RECETTE



Préparation et cuisson des produits

- 1 Laver, tailler les pommes de terre en 4 dans le sens de la longueur. Ne pas éplucher. Blanchir jusqu'à ébullition. Départ eau froide.
- 2 Éplucher les carottes, tailler, tourner légèrement. Réserver les parures pour la sauce. Blanchir les carottes jusqu'à ébullition. Essuyer les champignons. Les rincer si nécessaire. Les couper en 4.
- 3 Eplucher les échalottes, hacher 1 échalotte pour la sauce, garder les autres entières. Assaisonner sel et poivre et faire rôtir les filets de volaille dans le beurre moussoux. Débarasser. Dans la même poêle, faire colorer les lardons, les champignons et les échalottes.

Pendant ce temps, torréfier les graines de courges à 180°C au four pendant 10 minutes. Les hacher grossièrement. Parallèlement, faire réduire l'échalotte hachée, les parures de carottes et la bière afin de retirer l'amertume. Lorsque les lardons, champignons et échalotes sont rissolées, assaisonner de poivre et passer la réduction bière, échalotes carottes Chinoiser le jus dans un petit poellon, ajouter le fromage bleu et la crème, laisser réduire et rectifier l'assaisonnement et la liaison.
- 4
- 5 Disposer les graines de courges broyées sur les filet de volailles, rassembler les champignons, lardons et échalotes dans une plaque Colorer les pommes de terre dans une poêle avec du beurre, assaisonner de sel et de poivre + un brin de romarin (facultatif), en fin Dresser les éléments comme sur la photo.



ASTUCE ANTI-GASPI

1. RÉCUPÉRER LES ÉPLUCHURES ET PARURES DE CAROTTES POUR LA SAUCE.