

FICHE DE RECETTE

Quenelle de volaille au quinoa, coulis verts, suprême rôti sauce au curry, bouillon de volaille
par Claude Pohlig
Rentabilité totale de la protéine

Date de création	
Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	31,95 €
Coefficient multiplicateur :	10
Prix / Portion (HT) :	3,20 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
poulet (2kg)	pce	1	15,4	15,4
Oignons	Kg	0,25	2,7	0,7
Vert de céleri, vert de poireau,carottes				1
Blanc d'œuf	pce	2	0,2	0,4
Quinoa	Kg	0,25	7	1,75
Pain mouillé au lait				0,5
Pomme	Kg	0,5	3	1,5
Banane	Kg	0,3	1,5	0,5
Huile d'olive	L	0,25	8	2
Crème d'avoine 0,25	L	0,25	4,4	1,1
Beurre	kg	0,01	12	1,20
Panais	Kg	0,5	2,6	1,3
Curry				1
Claytone	botte	2	1,8	3,6
TOTAL				31,95 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Désosser le poulet : Cuisse pour les quenelles / Blanc à rôtir / Ailes et carcasse et os des cuisses pour le bouillon

Cuire le quinoa dans 1,5 X son volume d'eau après l'avoir rincer.

Faire suer les légumes (poireau, carotte, céleri), saler légèrement, ajouter ailes et carcasse, thym et laurier. Mouiller et cuire 1H.



FICHE DE RECETTE

DESCRIPTION DE LA RECETTE (SUITE)

Mixer la chair des cuisses, ajouter les blancs et la mie de pain.

Assaisonner muscade, sel et poivre.

Mélanger avec le quinoa et mettre au frais.

Former les quenelles et les cuire dans le bouillon 15 min.

Cuire le panais vapeur, mixer à chaud ; ajouter de l'huile et ensuite la claytone lavé et coupées, saler légèrement. Mettre au frais

Colorer les blancs et cuire basse température

Sauce curry :

Suer les oignons, ajouter les pommes coupées mélanger et ajouter le curry. Faire tomber doucement mouiller avec un peu d'eau.

Ajouter les bananes en morceaux après 10 minutes mettre la crème d'avoine et mixer

