



LA CUISSE DE POULET S'ENTOURE DE SES LÉGUMES DE SAISON

Équipe

Adrien IMESCH – Cuisinier EVE Vernier-Village

Milo MEDILANSKI – Élève cycle d'orientation de la Florence

Hugo MARIETHOZ – Élève cycle d'orientation de la Florence



Pour 2 personnes

Ingrédients

150 grammes de persil
60 grammes de macaroni pur épeautre
10 grammes de gingembre
6 cuillères à soupe d'huile d'arachide
5 cuillères à soupe de farine
4 carottes
4 cuillères à soupe d'huile de colza
4 cuillères à soupe de moutarde en grain
3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe de fond de veau en poudre
2 cuisses de poulet
2 betteraves
1 chou frisé
1 œuf
1 oignon
1 cuillères à café de cumin

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - CH93 0900 0000 1210 0422 6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse





Chou farci à la cuisse de poulet :

Couper l'oignon en gros morceaux.

Éplucher et couper une demi-carotte en petits morceaux.

Dans une cocotte, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de colza.

Ajouter les cuisses de poulet et les légumes.

Ajouter des herbes aromatiques selon vos goûts.

Cuire 5 minutes.

Ajouter 5 décilitres d'eau, le fond de veau, 2 cuillères à soupe de moutarde et le miel.

Laisser cuire 1 heure à feu doux.

Récupérer les premières feuilles de chou.

Émincer le reste du chou en enlevant la partie dure.

Cuire les feuilles et l'émincé de chou pendant 4 minutes dans l'eau bouillante salée.

Enlever les os des cuisses de poulet.

Mélanger l'émincé de chou et le poulet avec un peu d'eau de cuisson.

Déposer cette préparation dans les feuilles de chou. Rouler et fermer avec du film plastique.

Timbale de pâte à la purée de carotte au cumin et gingembre :

Cuire les macaronis dans de l'eau bouillante.

Râper le gingembre.

Dans une casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Cuire 1 carotte avec le cumin et le gingembre râpé pendant 10 minutes.

Ajouter l'œuf et mixer le tout.

Dans un cercle, déposer la purée de carotte et ajouter les macaronis par-dessus le long du cercle.

Cuire encore 10 minutes à la vapeur.

Carottes et betteraves glacées :

Peler et couper une demi-betterave et le reste des carottes.

Cuire les légumes séparément dans un fond d'eau. Assaisonner si nécessaire.

Purée de betteraves à la moutarde :

Peler et couper le reste de la betterave. Cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante.

Mixer avec 2 cuillères à soupe de moutarde.

Purée de persil :

Cuire le persil dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes.

Laisser refroidir. Mixer et assaisonner si nécessaire.

Tuile de pain :

Préchauffer le four à 200 degrés.

Mélanger 3 cuillères à soupe de farine, 6 cuillères à soupe d'huile d'arachide et 2 décilitres d'eau.

Malaxer pendant 5 minutes. Former des fines tuiles et déposer sur une plaque avec du papier sulfurisé.

Cuire au four pendant quelques minutes.