

# FICHE DE RECETTE

## NOM DU PLAT

Nombre de portions	1
Temps de préparation	45 min.
Temps de cuisson	25 min.
Temps de refroidissement	Nul - Liaison chaude
Estimation du coût	2,55 €

## INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Lardons fumés allumettes	Frais	g	50	50,00	<input type="checkbox"/>
Beurre doux Bio	Frais	g	25	25,00	<input checked="" type="checkbox"/>
crème fraîche	Frais	cl	6	6,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Brogne Blonde Bio	Frais	cl	12	12,00	<input type="checkbox"/>
Carottes botte	Frais	g	80	80,00	<input type="checkbox"/>
persil frisé	Frais	g	5	5,00	<input type="checkbox"/>
graine de courges	Frais	g	2	2,00	<input type="checkbox"/>
Echalottes	Frais	g	40	40,00	<input type="checkbox"/>
Fromage bleu fumé	Frais	g	10	10,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Champignons de Paris	Frais	g	60	60,00	<input type="checkbox"/>
Pommes de terre Vitabella	Frais	g	100	100,00	<input type="checkbox"/>
Filet de poulet avec peau	Frais	g	120	120,00	<input type="checkbox"/>
vianigre blanc	Frais	cl	2	2,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>

## DESCRIPTION DE LA RECETTE

### Préparation des produits

Laver, tailles les pommes de terre en 4 dans le sens de la longueur. Ne pas éplucher. Blanchir jusqu'à ébullition. Départ ea  
Eplucher les carottes, tailler , tourner légèrement. Reserver les parrures pour la sauce. Blanchir les carottes jusqu'à ébulli  
Essuyer les champignons. Les rincer si nécessaire. Les couper en 4.

Eplucher les échalottes, hacher 1 échalotte pour la sauce, garder les autres entières.

### Cuisson

Assaisonner sel et poivre et faire rôtir les filets de volaille dans le beurre moussieux. Débarasser.

Dans la même poêle, faire colorer les lardons, les champignons et les échalottes.

Pendant ce temps, torréfier les graines de courges à 180C° au four pendant 10 minutes. Les hacher grossièrement.

Parralèlement, faire réduire l'échalote 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 biere, echalote  
Chinoiser le jus dans un petit poellon, ajouter le fromage bleu et la crème, laisser réduire et rectifier l'assaisonnement et  
Disposer les graines de courges broyées sur les filet de volailles, rassembler les champignons, lardons et echalotes dans u  
Colorer les pommes de terre dans une poêle avec du beurre, assaisonner de sel et de poivre + un brin de romarin (faculta  
Dresser les éléments comme sur la photo.



MANGER  
DEMAIN

GREEN DEAL  
Cantines Durables

## ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

---

Récupérer les épluchures et parures de carottes pour le sauce.

ne plaque gastro, disposer les filets de volaille sur ce mélange et cuire au four 20 minutes à 150°

