

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LE CE2 DE L'ÉCOLE JAMES PADDON -
2017

LA RECETTE DU POULET À L' ANANAS,
SALADE DU SOLEIL ET RIZ AU PERSIL



LA RECETTE DU POULET À L' ANANAS,
SALADE DU SOLEIL ET RIZ AU PERSIL

INGRÉDIENTS

4 pilons de poulet fermier frais
1 ananas mûr du pays
2 carottes
2 tomates
100 g de fromage de chèvre
Des citrons (2 cuillères à soupe de jus de citron)
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
250 g de riz long au jasmin
470 ml d'eau
Du persil
De l'eau pour la cuisson du poulet

Préparation : 1h

4 parts

Cuisson : 40 min

1. Dans un saladier, mélanger les carottes râpées, les rondelles de tomates et les dès de fromage de chèvre. Assaisonner le tout avec 1 cuillère à soupe de vinaigre et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Mettre au frais.
2. Dans une marmite, faire cuire les pilons de poulet dégraissés puis ajouter l'ananas coupé en tranches. Ajouter un peu d'eau. Laisser mijoter une dizaine de minutes.
3. Dans une assiette, disposer des tranches d'ananas autour du pilon de poulet. Arroser d'un peu de sauce. Placer la salade de crudités (100 g), puis le riz à l'aide d'un emporte-pièce. Le décorer de persil ciselé.

Déguster.

Bon appétit.