

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CM2 DE L'ÉCOLE LOUISE
VERGÈS - 2018

LE POULET DE MARGUERITE LE PONT



LE POULET DE MARGUERITE
LE PONT

INGRÉDIENTS

Ingrédients

- 400 g de blanc de Poulet Fermier
- 120 cl de crème fraîche liquidé 4%
- 40 g de beurre
- 2 pâtissons (légumes d'antan, produit en Calédonie)
- 200 g de bébés carotte
- 400 g de riz
- 80 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- Sel / poivre / oignons verts pour la décoration

Préparation : 40 min 6 ou 8 parts Cuisson : 30 min

- 1 – **Le riz** : lavez le riz + versez le riz dans la marmite + ajoutez de l'eau à la hauteur d'une phalange au-dessus du riz + salez et poivrez + branchez la marmite pour cuire le riz
- 2 – **Cuisson du poulet** : coupez le blanc de poulet fermier en aiguillettes + coupez les champignons de Paris en lamelles + versez le beurre, puis le poulet dans la sauteuse + ajoutez les champignons et la crème fraîche + cuire le tout, à feu doux, pendant 20 minutes
- 3 – **Les légumes** : lavez et coupez les pâtissons en deux parts égales + enlevez les grandes les pâtissons + coupez les pâtissons en dés (la peau est comestible) + cuire les pâtissons dans la poêle avec le beurre et l'ail coupé + ajoutez les bébés carotte dans la poêle + cuire le tout pendant 10 à 15 minutes
- 4 – **Présentez**