

GOURMANDISE DE POULET AU RIZ, GLACÉE AU
MIEL SUR SON LIT DE PURÉE DE CAROTTES
AUX AGRUMES



ÉCOLE PUBLIQUE DE KAALA-GOMEN - CLASSE CM1 - 2023

RECETTE

INGRÉDIENTS

- 200g de riz rond
- 400g de chair de poulet
- 1/2 oignon
- sel et poivre
- huile de tournesol
- 3 belles carottes
- 1 pomme de terre
- 1 orange
- du beurre
- du miel
- 5Cl de sauce soja
- de la farine de manioc ou un morceau de manioc cuit écrasé

PRÉPARATION :

BROCHETTES FAÇON KEFTA

1. Faire cuire le riz rond 15min et laisser refroidir.
2. Ciseler finement le demi oignon
3. Mélanger les 400g de chair de poulet hachée avec le demi oignon, saler et poivrer dans un récipient.
4. Ajouter le riz rond cuit
5. Malaxer le tout jusqu'à obtention d'une farce compacte
6. Avec la farce, former 4 boudins identiques autour d'un pic à brochette et réserver au frais.



ÉCOLE PUBLIQUE DE KAALA-GOMEN - CLASSE CMI - 2023



RECETTE



PRÉPARATION :

PURÉE DE CAROTTE

1. Laver et éplucher les carottes et la pomme de terre puis les couper en petits cubes.
2. Les faire cuire dans une casserole avec 20Cl d'eau, saler et poivrer.
3. ajouter ke zetje d'orange et laisser cuire 20 min.
4. Passer le tout au mixeur et ajouter la petite noix de beurre puis réserver.

LA SAUCE

1. Dans une casserole, porter à ébullition 20Cl d'eau, 5cl de sauce soja et 1 cuillère à soupe de miel.
2. Épaissir avec une suillère à café de farine de manioc ou avec un morceau de manioc cuit écrasé.

CUISSON DES BROCHETTES

1. Faire cuire les brochettes kefta dans un peu d'huile.
2. Les égoutter sur du papier absorbant.

DRESSAGE

1. Dresser les assiettes avec la purée de carottes.
2. Disposer les brochettes sur la purée et napper les brochettes avec la sauce.

