PURE Chef

Box Plume d'oie

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet jaune ou 4 blancs de poulet
- 4 gousses d'ail
- Fond de volaille ou 1 kub volaille
- 2 gros oignons doux
- 250gr. de champignons de paris bruns
- 4 gousses d'ail
- 1 Kg. de pommes de terre Bintjes
- 100gr. de beurre, poivre, sel
- 2 aubergines
- 2 gousses d'ail

OPTIONS :

- Papier de cuisson
- Huile d'olive
- 4gr. ras-el-hanout

POULET BIO, COQ DES PRÉS
CRÈME D'AUBERGINES /GALETTES DE POMME DE TERRE

PRÉPARATION DU POULET

1• Préchauffer le four thermostat 220° / 10 min.
2• Huiler la surface du poulet uniformément au pinceau, mettre les gousses d'ail à l'intérieur du poulet, saler et poivrer (facultatif thym frais).
Mettre la volaille dans une cocotte et au four pour 15 min.
3• Pendant ce temps, préparer un fond de volaille soit en délayant un cube-volaille dans 20 cl d'eau chaude soit un fond volaille liquide prêt à l'emploi.
4• Après 15 min., vérifier le poulet, la peau doit être grillée, baisser la temp. à 160° pour +/- 10 min et mouiller la volaille avec votre fond.
5• Pour la dernière étape, diminuer la température à 100° pour 30 min. afin d'avoir une volaille bien tendre, couper le four et laisser reposer encore 10 min. porte fermée.

PRÉPARATION DE LA CRÈME D'AUBERGINE

1• Couper les aubergines en 2 dans la longueur.
2• Les griller à la poêle 2 min.
3• Les emballer dans le papier aluminium avec les 2 gousses d'ail et enfourner +/- 40 min. à 180°.

L'Astuce du chef

VÉRIFIER LA CUISSON AVEC UNE POINTE DE COUTEAU, CELLE-CI DOIT S'ENFONCER SANS RÉSISTANCE.

4• Ensuite, gratter la chair et mixer avec l'ail.

PRÉPARATION DES OIGNONS DOUX

1• Peler les oignons.
2• Les faire griller 50 min. à 180° au four en même temps que les aubergines.
3• A la sortie du four, couper-les en quartiers et colorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

PRÉPARATION DES GALETTES DE POMME DE TERRE

1• Couper les pommes de terre en fines tranches à la mandoline.
2• Mélanger avec le poivre et le beurre fondu.
3• Déposer du papier sulfurisé dans le fond du lèchefrite, répartir les pommes de terres et couvrir de la 2ème feuille de papier sulfurisé.
4• Enfourner pour 30 min. à 180°, vérifier la cuisson.
5• Laisser refroidir puis couper des portions.

PRÉPARATION DES CHAMPIGNONS DE PARIS BRUNS

1• Les couper en 4.
2• Les poêler avec un peu de beurre, saler et poivrer, réserver.

un PURE régal !

CETTE RECETTE VOUS EST PRÉSENTÉE PAR LE RESTAURANT

LA PLUME D'OIE

3, PLACE DU CENTRE
6600 NADRIN (HOUFFALIZE)
+32 84 44 44 36

Retrouvez et commandez les paniers à cuisiner 100% Bio et toutes les recettes sur

PURE.ORGANIC

et en collect & go dans votre magasin

PURE

1, RUE DE WILTZ
6600 BASTOGNE, BELGIQUE