

Fricassée de poule au curry doux, légumes cajun



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
24678	Découpes de cuisses de poule VF 80/100 g	2.2 Kilo
12986	Poivrons rouges et verts en lanières 2,5 kg PassionFroid	0.4 Kilo
26211	Oignons émincés 2,5 kg PassionFroid	0.2 Kilo
251945	Mélange préfrit Méditerranée 2,5 kg Bonduelle	1.5 Kilo
7446	Crème liquide 30% MG UHT 1 L Sélection du Quotidien	0.2 Litre
	Cubes de bananes et de pommes	0.1 Kilo
	Poudre de curry	0.02 Kilo
	Bouillon de volaille	0.2 Litre
	Raisins secs	0.05 Kilo
	Huile d'olive	0.1 Litre
	Echalotes	0.02 Litre
	Epice de cajun	-
	Sel	-
	Poivre	-

Etapes de préparation

- 1 Dans une sauteuse, faire colorer la viande puis ajouter les oignons, les cubes de banane, les cubes de pomme et les lanières de poivron.
- 2 Mouiller l'ensemble à l'aide d'un bouillon de volaille, assaisonner puis terminer la cuisson de la viande.
- 3 Décanter les morceaux de viande et les réserver. Mixer le bouillon de cuisson, puis ajouter la crème liquide. Porter à ébullition, laisser réduire jusqu'à liaison nappante puis remettre la viande à infuser dans celle-ci. Vérifier l'assaisonnement et réserver (possibilité de rajouter les raisins secs à ce moment).

Fricassée de poule au curry doux, légumes cajun

- 4 Dans de l'huile d'olive chaude, faire suer les échalotes, ajouter les épices cajun, puis y joindre la World Mix Méditerranéa, laisser compoter le tout quelques minutes, assaisonner puis réserver.