

Trio printanier de cocottes de volailles



Budget :



Ingrédients pour 1 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
31715	Magret de canard 280/400 g Rougié	170 Gramme
178478	Cuisse de poulet déjointée Fermier d'Auvergne Label Rouge IGP VF 240/280 g	200 Gramme
177432	Filet de poulet VF 130/160 g Bleu-Blanc-Cœur	160 Gramme
11740	Pois gourmands 1 kg	20 Gramme
30132	Duo de demi poivrons grillés 1 kg Bonduelle	130 Gramme
15819	Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle	130 Gramme
208536	Petits pois doux en conversion vers l'agriculture biologique 2,5 kg Paysan Breton	130 Gramme
	Oignons rouges	20 Gramme
	Demi-tomates cerises	40 Gramme
	Sucre cassonade	5 Gramme
	Miel	5 Gramme
	Brin de persil	1 Pièce Unitaire
	Brin de coriandre	1 Pièce Unitaire
	Brin de romarin	1 Pièce Unitaire

Recette

1. Cocotte au magret de canard

Réaliser une poêlée de poivrons grillés. Assaisonner et réserver.

Griller le magret de canard de manière traditionnelle. En fin de cuisson, ajouter le miel et le gingembre. Assaisonner et réserver.

En finition, rajouter une julienne de pois gourmands crus.

2. Cocotte à la cuisse de poulet

Réaliser une poêlée de courgettes à l'huile d'olive, persil et coriandre. Ajouter les demi tomates cerise. Assaisonner (sel et poivre) puis réserver.

Réaliser une cuisson rôtie des cuisses de poulet. En fin de cuisson, les saupoudrer de sucre cassonade et d'un mélange coriandre/persil. Assaisonner et réserver.

3. Cocotte au filet de poulet

Réaliser une fondue d'oignons rouges à l'huile d'olive, ajouter les petits pois et réserver.

A l'aide d'une aiguille à brider, passer une branche de romarin dans la longueur du filet de poulet puis le cuire sur une plancha. Assaisonner et réserver.

Ingrédients pour 1 Couverts

	Huile d'olive	0,01 Litre
	Vinaigre de Xeres	0,01 Litre
	Vin blanc sec	0,01 Litre
	Sel, poivre et gingembre	PM