



Fagots
Carottes et asperges
Courgette

Cake polenta
Tomates séchées

Pesto vert

Escalope poulet



4 pers.



70'



92'



45'

Ingédients :

Focaccia

- Escalope de poulet 480g
- Miel GRTA 10g
- Polenta GRTA 250g
- Tomates séchées 50g
- Epinards en branche 25g
- Ail des ours 25g
- Noix 50g
- Eau 1000ml
- Sel et poivre
- Graines de courge GRTA 20g
- Farine de sarrasin GRTA 20g
- Huile de colza HOLL78g (20g + 50g + 8g)
- Cure dents 4
- Asperges 230g
- Carottes oranges 230g
- Carottes violettes 230g
- Courgette 90g
- Bouillon

Bon à Savoir

Le maïs et le sarrasin sont des céréales naturellement sans gluten et conviennent donc aux personnes présentant une sensibilité / allergie au gluten.

Déroulement de la recette :

Poulet au pesto épinard et ail des ours, cake de polenta aux tomates séchées, fagots de légumes printaniers

Cake de polenta aux tomates séchées

Ingrédients:

180g polenta GRTA
1000ml eau
50g tomates séchées
Sel
Origan

Préparation:

Tremper les tomates séchées dans de l'eau bouillante pour les réhydrater
Porter l'eau salée à ébullition dans une casserole
Verser la polenta et cuire 30 min en remuant de temps en temps
Lorsque la polenta est cuite, couper en morceaux et ajouter les tomates séchées réhydratées et le sel puis mélanger
Couler le mélange dans un moule à cake chemisé
Laisser reposer 30 minutes
Recouvrir le cake avec de l'origan
Enfourner pendant 20 minutes à 170°C

Poulet au pesto à l'ail des ours et épinards

Ingrédients:

480 g escalope de poulet
25 g épinards en branche
25 g ail des ours
50 g noix
50 g huile de colza HOLL
Sel, poivre, eau, bouillon

Préparation:

Couper le poulet en tranches d'environ 30-40 g
Mixer les épinards, les noix, l'ail des ours avec l'huile et un peu d'eau, jusqu'à avoir une texture lisse
Saler, poivrer
Badigeonner les morceaux de poulet avec la moitié du pesto
Disposer le poulet dans un plat et enfourner durant 40 minutes à 180°C
Faire un bouillon et mélanger avec le reste du pesto pour le diluer
Répartir le pesto restant sur le poulet cuit

Fagot d'asperges, carottes et courgettes

Ingrédients:

230g d'asperges GRTA
230g de carottes violettes GRTA
230g de carottes oranges GRTA
80g de courgettes GRTA
20g d'huile de colza HOLL
4 cure-dents

Préparation:

Couper les asperges en 3 morceaux
Couper les carottes en bâtonnets
Cuire les légumes à la vapeur
Couper en fines tranches la courgette et les déposer sur la plan de travail
Ensuite, déposer 25g d'asperges, 25g de carottes oranges et 25g de carottes violettes sur chaque tranche de courgette
Enrouler, serrer et percer les aliments avec un cure-dent puis réserver
Une fois le fagot formé, répéter l'action jusqu'à épuisement des ingrédients
Badigeonner d'huile de colza
Cuire pendant 10 minutes à 180°C

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Poulet au pesto épinard et ail des ours, cake de polenta aux tomates séchées, fagots de légumes printaniers

Crumble de graines de courge

Ingrédients:

20g graines de courge GRTA
20g farine de sarrasin GRTA
8g d'huile de colza HOLL
10g miel GRTA
10g de thym
Sel et poivre

Préparation:

Hacher grossièrement les graines de courge
Mélanger la farine, les graines de courge hachées, l'huile de colza, le sel, le poivre, le thym et le miel
Mélanger la préparation avec les mains, en formant des grumeaux (crumble)
Mettre sur une plaque et faire dorer au four durant 20 minutes à 180°C ; mélanger la préparation après 10 minutes
Sortir du four et laisser sécher à l'air libre durant 15 minutes

Recette élaborée par : Martin Gomez Zoé, Saraiva Pauline, Lenzser Marion

Recette inspirée de :

Pesto à l'ail des ours, épinards et noix : <https://unjardindansmacuisine.com/pates-epinards-et-pesto/>
Cake de polenta aux tomates séchées : <https://www.lidl-recettes.fr/recettes/cake-de-polenta-au-parmesan-et-tomates-confites>
Poulet au pesto : <https://www.papillesetpupilles.fr/2014/03/des-de-poulet-au-pesto-a-lail-des-ours.html/>
Crumble aux graines de courges : <https://mybeautifuldinner.com/recette/crumble-aux-graines-de-courges-butternut-poulet/>
Fagot d'asperges : <https://www.annehelene.fr/fagot-asperges-recette-www-annehelene-fr/>