

CUISSE DE POULET

avec chou-rave et patates douces

Préparation pour 10 portions

Cuisse de poulet:

Poulet cuit avec bouillon de volaille, huile et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Pour une plus belle apparence, le moule en silicone peut être utilisé pour le remplissage. Saupoudré de poudre de paprika. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «Cuisses de poulet" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Chou-rave:

Chou-rave avec bouillons, crème et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «carottes » et couvrir avec le couvercle. Puis congelez. Conseil: Versez le mélange dans un moule à glaçons (taille 1x1 cm) ou versez-le dans une poche à douille avec une étoile ou une buse perforée, vaporisez des échantillons de forme décorative sur un plateau GN et congelez.

Patates douces:

Les patates douces bouillies avec bouillon de légumes, beurre et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Vaporiser le mélange dans la poche à douille de manière décorative sur un plateau GN et congeler.

Conseille:. Vaporiser le mélange dans la poche à douille de manière décorative sur un plateau GN et congeler.

Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce.

Conseils de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

Ingrédients

600 g
100 ml
300 ml
40 g

Cuisse de poulet

poulet, cuiti
huile de colza
bouillon de volaille
GELEA froid
sel, poudre de paprika

Ingrédients

750 g
150 ml
100 ml
40 g

Chou-rave

chou-rave, congelé
bouillon de légumes
crème
GELEA froid
muscade, sel, sucre

Ingrédients

750 g
200 ml
50 g
40 g

Patates douces

patates douces, cuit
bouillon de légumes
beurre liquide
GELEA froid
sel, poivre, sucre

Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 240 g:

Valeur calorifique/ Calories	1092 kJ/ 261 kcal
Lipides dont saturé	17,8 g 6,4 g
Glucides dont sucres	16,2 g 3,6 g
Fibres alimentaire	3,8 g
Protéines	7,6 g
Sel	0,4 g

