

## FRICASSÉE de poulet

avec pois, carottes, asperges et riz

### Préparation pour 10 portions

#### Cubes de poulet:

Tous ingrédients - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. étalez la purée d'environ 1,5 cm de haut en forme rectangulaire tapissée de papier d'aluminium, congelez puis coupez en cubes.

#### Pois/ cubes de carotte:

Carottes, pois individuellement avec bouillon de légumes et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. étalez la purée d'environ 1,5 cm de haut en forme rectangulaire tapissée de papier d'aluminium, congelez puis coupez en cubes.

#### Asperges:

Asperges avec fond, beurre 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 «asperges» et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Riz basmati:

Riz basmati avec eau et huile - 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 «pois» et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Sauce de volaille claire:

Faire bouillir la sauce, ajouter l'assaisonnement si nécessaire.

#### 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.

#### Conseil 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	fricassée de poule
700 g	viande de poulet, cuit
250 ml	bouillon de vol
50 ml	huile de colza
40 g	GELEA froid
Ingrédients	Pois/ Carottes
250 g	pois / carottes, congelé
100 ml	bouillon de légumes
50 ml	beurre liquide
10-15 g	GELEA froid
	sel, sucre
Ingrédients	Tiges d'asperges
250 g	asperges fraîches, cuit
70 ml	asperges fond
20 ml	beurre liquide
10-15 g	GELEA froid
	sel, sucre
Ingrédients	Riz basmati
500 g	riz basmati cuit (froid)
300 ml	eau (froid)
200 ml	huile de colza
40 g	GELEA froid
Ingrédients	Sauce de volaille claire
500 ml	Sauce de volaille claire

#### Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 185 g:

Valeur calorifique/ Calories	1029 kJ/ 246 kcal
Lipides dont saturé	16,5 g 3,8 g
Glucides dont sucres	14,9 g 1,9 g
Fibres alimentaire	4,4 g
Protéines	7,5 g
Sel	0,4 g