

Pellé Cyril

Poulet citron façon tajine,
Semoule de fruits secs
8 couverts



DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	PRIX	DÉROULEMENT
BASE				BASE : Dénervé les filets de poulets, couper en morceaux et mettre à mariner avec l'huile d'olive, le safran, curcuma, les citrons zestés et coupés en quatre. Laisser mariner 30 minutes en ajoutant les olives.
Filet de poulet	Kg	1,2		
Huile d'olive	L	0,04		
Safran	Pm	1		
Curcuma	Pm	Pm		
Citron jaune bio	Pce	2		
Oignons	Kg	0,300		
Carotte	Kg	0,200		
Olives violettes	Kg	0,200		
Coriandre fraîche	Botte	0,5		
Amandes entières	Kg	0,050		
Sel, poivre	Pm	Pm		
SEMOULE				CUISSON: Ciseler finement les oignons, couper les carottes en petits dés. Hacher la moitié de la coriandre
Semoule de blé	Kg	0.300		
Fond de volaille	L	0,300		
Huile d'olive	L	0,030		
Beurre	Kg	0,025		
Pistache	Kg	0,050		
Abricots	Kg	0,050		
Raisins secs	Kg	0,050		
Pignons de pins	Kg	0,050		
Poudre kemoun	Pm	Pm		
FINITION				Dans une cocotte, faire suer avec une légère coloration les oignons, ajouter le poulet et la marinade et faire caraméliser, assaisonner (ajouter un peu d'eau si besoin), cuire à couvert 10 15 minutes.
Coriandre fraîche	Botte	0,25		
Notes personnelle :				SEMOULE DE FRUITS SECS: Gonfler la semoule avec l'huile d'olive, les épices et mouiller avec le fond de volaille chaud. Mélanger avec la garniture et le beurre
				DRESSAGE Dresser en assiette chaude, semoule et poulet chaud dessus. Décorer avec de la coriandre fraîche et les amandes entières
				Poudre kemoun : Paprika:100g,cumin:100g, coriandre poudre: 200g