

Semaine du goût



Cuisses de poulet et sauce aux pommes Haricots verts au beurre persillé

Les ingrédients : viande et sauce

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon blanc
- 1 bouquet garni (thym et laurier sauce)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 7 cl de jus de pomme
- 3 cuillères à soupe de crème liquide
- 1 pomme golden coupée en cubes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cube de bouillon de légume
- 20 cl d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Les ingrédients : haricots verts

- 800 g de Haricots verts surgelé
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil frais
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Instructions : cuisson du poulet

- 1.↓ Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6).
- 2.↓ Déposer les cuisses de poulet dans un plat suffisamment grand pouvant aller au four.
- 3.↓ Disposer un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- 4.↓ Ajouter 10cl d'eau au fond du plat et cuire au four pendant 40-45 minutes.

Instructions : sauce aux pommes

- 1.↓ Réaliser un bouillon chaud de volaille/légumes avec 2 cubes de bouillon dans de l'eau.
- 2.↓ Laver, et couper les pommes en petit cube, en retirant le trognon mais sans les éplucher.
- 3.↓ Hacher l'oignon et le faire revenir (blondir) dans une casserole avec du beurre.
- 4.↓ Verser le bouillon chaud, et le jus de pomme.
- 5.↓ Incorporer le bouquet garni (thym et laurier sauce), et les dés de pomme et ajouter la cuillère à soupe de miel
- 6.↓ Laisser mijoter à feu doux 10 minutes.
- 7.↓ Diluer dans un bol, la farine et 20cl d'eau froide (sans grumeau) et verser dans le jus pour épaissir et réaliser la sauce nappante.
- 8.↓ Pour finir, incorporer la crème liquide à la sauce et laisser mijoter 1 à 2 minutes.
- 9.↓ Napper les cuisses de poulet rôti de la sauce au moment de servir.

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66



Semaine du goût

Cake

aux pommes et à la cannelle

Les ingrédients :

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 2 pommes golden
- 2/3 de sachet de levure chimique
- 2/3 de sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 œufs
- 1,5 yaourt nature
- 20 cl d'huile de tournesol
- 20 g de beurre

Instructions :

- 1.↓ Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2.↓ Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et les faire blanchir vigoureusement avec un fouet .
- 3.↓ Puis incorporer la farine, un yaourt et demi, la cannelle en poudre, la levure chimique, le sucre vanillé et l'huile, mélanger le tout de manière homogène.
- 4.↓ Laver et éplucher les pommes, puis les couper en petits dés sans le trognon.
- 5.↓ Ajouter les pommes en cubes à la préparation et mélanger.
- 6.↓ Beurrer et fariner un moule à gâteau puis verser la préparation
- 7.↓ Mettre en cuisson la préparation pendant 40 à 45 min.
- 8.↓ Vérifier la cuisson du gâteau, piquer avec la pointe d'un couteau (la pâte ne doit pas coller à la lame)

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66

