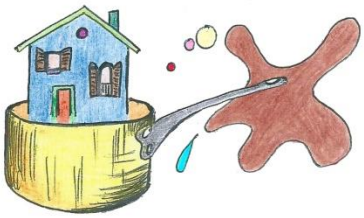
Cuisiner & Pâtisser à la Maison !

HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)



S'occuper à la Maison en Cuisinant et Pâtissant. pour les Grands et les Petits.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

SEPTEMBRE

fiche recette 015

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement l'ordre chronologique dans chaque énoncé.

Filet de Poulet émincé cuit sur des quartiers de Fenouil braisés aux Nectarines.

Pour 1 personne

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

1 Oignon blanc
1 Échalotte longue
1 Fenouil bulbe (soit environ 350g)
1 Nectarine
100 g huile d'Olive
Sel et Poivre
1 brin de Thym frais
200 g Eau

1 filet de Poulet (soit environ 180g)
Sel et Poivre
2 cu à S huile d'Olive

C'est parti !

1/ cuire le Fenouil :
Couper en deux (de la racine à la tige) Oignon et Échalotte, puis les émincer finement.
Couper le Fenouil en 6 ou 8 quartiers en fonction de la taille.
Couper la Nectarine en 8.
Revenir à l'huile d'Olive Oignon + Échalotte + Sel & Poivre,
ensuite poser dessus en les alternant :
les quartiers de Fenouils et 6 des quartiers de Nectarine (en conserver 2 pour le Poulet),
ajouter le Thym frais et l'eau puis cuire doucement à couvert pendant 8 minutes.

2/ cuire le Poulet :
Assaisonner le filet de Poulet puis le saisir « aller-retour » à l'huile d'Olive (légèrement coloré).
Couper le filet dans la longueur en trois en conservant ensemble ces trois parties c'est-à-dire sans couper jusqu'au bout le filet.
Insérer entre ces 3 parties les 2 quartiers restant de Nectarine.
Placer le Filet de Poulet contre les Fenouils,
Puis au dernier moment, cuire à couvert (recouvert hermétiquement d'un papier aluminium)
au four à 200° 15 à 20 min.
Ajouter un peu d'eau à mi-cuisson si nécessaire.

Peu être accompagné d'une tranche de pain de campagne toasté, frotté à l'ail et à la Tomate.