

Recettes de Stéphane Garnier

C à Vous - 2 juin 2016

Sauté de poulet bio à la crème de patate douce et légumes de printemps 100% BIO

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- filet de poulet bio 10 pièces
- jus de pommes 1 litre
- patate douce 2 kg
- gingembre moulu (pm)
- courgette petite 5 pièces
- tomates Provence 5 pièces
- fèves de Provence 2 kg
- ail 1 tête
- crème liquide 1 litres
- beurre doux 1 kg



Déroulé de la recette :

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive
2. Éplucher et couper les patates douces en gros morceaux et les ajouter dans la cocotte. Couvrir d'un litre d'eau bouillante. Faire cuire à feu moyen pendant 15-20 minutes.
3. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixer les légumes dans l'eau
4. Ajouter le jus de pommes et le gingembre moulu. Bien mélanger et assaisonner
5. Découper les blancs de poulet en lamelles
6. Faire revenir les blancs de poulet dans une cocotte avec 1 cuillerée à soupe d'huile
7. Peler et hacher l'ail et le rajouter aux blancs de poulet. Mélanger régulièrement

Muffins pépites de chocolat et raisins secs au coulis de fruits de saison 100% BIO

Ingrédients Bio (pour 10 personnes)

- 100 gr de chocolat noir bio
- 2 pots de yaourt bio de 125 gr
- 2 œufs bio
- 1/2 pot d'huile de tournesol
- 1 pot de sirop d'agave
- 2 pots de farine d'épeautre
- 1 pot de farine de quinoa
- 2 c a c de levure chimique
- 1 pot de raisins secs

Déroulé de la recette :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Tamiser ensemble la farine, le sucre et la levure.
3. Dans un autre récipient, battez les œufs avec le beurre et le lait.
4. Mélanger rapidement les deux préparations et la garniture. Le mélange doit rester grumeleux.
5. Incorporer les raisins secs et les morceaux de chocolat à la pâte.
6. Remplir les moules à muffins aux $\frac{3}{4}$ et enfourner 25 minutes.

