



### Vert pour choisir locale

.....  
Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



Poulet



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Céleri



Sarriette d'été

## Fricot au poulet acadien

Par Jenny & Rosie avec Simon Thibault

Portions : 4-6

### Ingrédients

1 ½ lb (680 g)	Cuisses ou poitrines de <b>poulet</b> , désossées et sans peau
1 c. à soupe (15 ml)	Sel
1 c. à soupe (15 ml)	Huile
1	Feuille de laurier
1 ½ lb (680 g)	<b>Pommes de terre</b> , pelées (si nécessaire) et coupées en dés
2 moyen	<b>Carottes</b> , pelées et coupées en dés
4 tasses (1 L)	Eau
2 c. à soupe (60 ml)	<b>Beurre</b>
1 grand	<b>Oignon</b> , en dés
2 branches	<b>Céleri</b> , coupé en dés
¼ tasse (60 ml)	Farine
1 c. à soupe (15 ml)	Ciboulette séchée ou <b>sarriette d'été</b>
1 ½ c. à thé (7 ml)	Poudre d'oignon
¼ c. à thé (1 ml)	Poivre noir moulu

### Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Cette recette peut être préparée avec une quantité égale de morceaux de poulet avec la peau et avec os : une fois les pommes de terre sont tendres à l'étape 2, retirer le poulet du ragoût et laisser reposer jusqu'à ce qu'il soit suffisamment refroidi pour être manipulé. Retirer la viande des os / de la peau. Remettre la viande dans la casserole et passer à l'étape 3.

1. Couper le poulet en morceaux de 1" (2 cm) et mélanger dans un bol avec le sel. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire dorer le poulet par lots, en le déposant dans un bol ou une poêle d'hôtel une fois doré.
2. Lorsque le poulet est doré, remettre le tout dans la casserole et ajouter le laurier, les pommes de terre, les carottes et l'eau. Couvrir et porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit bien cuit.
3. Pendant ce temps, dans une deuxième casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons ou les poireaux et le céleri ou le céleri-rave. Remuer et cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et commencent à brunir.
4. Fouetter la farine dans les oignons et le céleri et faire cuire encore une minute pour griller la farine. Retirer le pot d'oignon-céleri du feu.
5. Une fois que les pommes de terre sont prêtes, incorporez le mélange oignon-céleri dans la marmite avec les pommes de terre et le poulet et mettez la marmite à feu doux. Remuez mijoter et cuire jusqu'à ce que le ragoût épaississe, encore 5 à 10 minutes.



### Vert pour choisir locale

.....  
Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



**Farine de blé entier**



**Lait**



**Beurre**



**Fromage**

## Recette bonus : Biscuits pour le thé

Par Jenny & Rosie avec Kelly Neil

Portions : 4-6

### Ingrédients

1 tasse (250 ml)  
1 tasse (250 ml)  
1 c. à soupe (15 ml)  
¾ c. à thé (4 ml)  
¼ tasse (60 ml)  
¾ tasse (180 ml)

#### Farine de blé entier

Farine tout usage  
Poudre à pâte  
Sel

#### Beurre

#### Lait

Pour faire des biscuits au fromage et au thé (facultatif) :

1 tasse (250 ml)

**Fromage cheddar** râpé

### Préparation

*Remarque :* Si vous préparez des biscuits pour le thé au fromage, ajoutez le fromage cheddar râpé à l'étape 2.

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Tapiser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin pour un nettoyage plus facile.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine de blé entier, la farine tout usage, la poudre à pâte et le sel.
3. À l'aide d'une râpe à boîte, râper dans le beurre. Utiliser les mains pour bien mélanger avec le mélange de farine.
4. Incorporer le lait pour former la pâte. Dans le bol, pétrir la pâte 20 à 25 fois. Peut-être ajouter un peu plus de lait s'il semble trop sec.
5. Placer la pâte sur la plaque à pâtisserie préparée et tapoter en un rectangle d'environ ¾" (2 cm) d'épaisseur. À l'aide d'un grattoir ou d'un couteau, couper la pâte en 12 morceaux égaux.
6. Séparer les pâtons et les répartir uniformément sur la casserole. Cuire au four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Créez votre assiette !

### Ajouter des légumes

Ajouter des navets coupés en dés, du panais, des patates douces ou des haricots verts avec les pommes de terre à l'étape 2, ou des pois frais ou surgelés à l'étape 5, pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

### Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Beurre** et mélasse pour biscuits pour le thé
- ★ **Petit pois**
- ★ **Haricots verts ou jaunes**
- ★ **Panais** - rôti
- ★ **Patates douces** - rôties
- ★ **Navets** - rôtis
- ★ **Betteraves** - marinées ou grillées

### Barre de salade de fruits

- ★ **Pommes** - hachées et enrobées d'un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ **Poires** - hachées
- ★ **Pêches**
- ★ **Myrtilles**
- ★ **Framboises**
- ★ **Mûres**
- ★ **Fraises**
- ★ **Yaourt**
- ★ **Graines ou granola**
- ★ **Canneberges séchées, myrtilles séchées ou autres fruits secs**
- ★ Essayer les fruits importés tels que la mangue, les kiwis, les oranges, les raisins ou les caramboles

## Remarque des auteurs

"Nous trouvons qu'offrir une barre de salade de fruits est un excellent moyen d'encourager les enfants à essayer des plats qui peuvent être nouveaux pour eux, comme ce délicieux plat acadien simple. Choisissez parmi les fruits locaux de saison ou utilisez des fruits surgelés et importés en hiver ! Fournissez des petits bols ou des ramequins pour les fruits afin de contrôler la taille des portions et de les rendre abordables."

- Jenny & Rosie



Beurre



Petit pois



Haricots



Panais



Patate douce



Navet



Batteraves



Fruit



Yaourt



Graines ou granola



Fruits secs