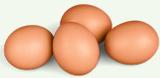




Vert pour choisir locale

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



Oeufs



Poulet



Chapelure



Pomme de terre



Miel

Poulet croustillant et quartiers

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour le poulet :

½ tasse (125 ml)

1

1 c. à thé (5 ml)

¼ c. à thé (1 ml)

1 ½ lb (680 g)

2 tasses (500 ml)

¼ tasse (60 ml)

Vinaigrette ranch (voir la recette, Page 55)

Oeuf

Sel

Poivre noir moulu

Pilons de **poulet** ou poitrines ou cuisses de **poulet** désossées,
 sans peau, coupées en lanières de 1 ½ oz (45 g)

Panko de blé entier ou autre **chapelure** sèche

Huile

Pour les quartiers de pomme de terre :

2 lb (900 g)

2 c. à soupe (30 ml)

½ c. à thé (3 ml)

Pour la trempette

Pommes de terre, lavées et coupées en quartiers ou en
 cubes

Huile

Sel ou sel d'ail

Miel, ketchup, sauce aigre-douce

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour utiliser des pilons, laisser mariner toute la nuit pour de meilleurs résultats. Si la vinaigrette ranch n'est pas disponible, la remplacer par ½ tasse de babeurre, ½ c. à c. supplémentaire de sel et ¼ c. à c. de poivre noir moulu.

1. Fouetter la vinaigrette ranch, les œufs, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Placer le poulet dans un récipient ou un bol et verser la vinaigrette dessus, en remuant pour enrober. Couvrir et réfrigérer toute la nuit.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et remuer pour combiner. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée, 5 à 10 minutes. (Cette étape peut être effectuée à l'avance; stocker les miettes dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.)
3. Chauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser 2 plaques à pâtisserie de papier parchemin.
4. Pour faire les quartiers, mélanger les pommes de terre avec l'huile et le sel et les étaler en une seule couche sur l'une des plaques à pâtisserie préparées. Rôtir, en retournant les pommes de terre une ou deux fois, pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Retirer le poulet de la marinade en laissant couler l'excédent. Enrober le mélange de chapelure, puis déposer sur l'autre plaque à pâtisserie en une seule couche.
6. Cuire au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C), environ 1 heure pour les pilons et 20-25 minutes pour les doigts.



Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Patates douces rôties, navets (rutabagas) et panais coupés en forme de frites avec les pommes de terre pour ajouter de la couleur, des fibres et de la 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.

- ★ Patates douces - écrasées ou rôties
- ★ Carottes
- ★ Concombres
- ★ Laitue et autres légumes verts
- ★ Tomates
- ★ Pousses de tournesol ou autres micropousses
- ★ Salade de chou ou salade de brocoli
- ★ Brocoli
- ★ Chou-fleur
- ★ Navets ou rutabaga - crus ou rôtis
- ★ Haricots verts ou jaunes - légèrement cuits
- ★ Pois
- ★ Maïs
- ★ Fruit



Patate douce



Carotte



Concombre



Verts mélangés



Tomate



Micropousses



Salade de chou



Brocoli



Chou-fleur



Navet



Haricots



Petits pois



Maïs



Fruit