



Vert pour choisir local

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



Poulet



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Céleri



Sarriette d'été

Célébrez les saisons avec
les formes et les couleurs
amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu
pour plus d'idées
d'accompagnement !**

Fricot au poulet acadien

Par Jenny & Rosie avec Simon Thibault

Rendement : portions de 50 × 8 oz (250 ml)

Ingrédients

6 lb (2,72 kg)	Cuisses ou poitrines de poulet , désossées et sans peau
¼ tasse (60 ml)	Sel
½ tasse (125 ml)	Pétrole
2-3	Feuilles de laurier
6 lb (2,72 kg)	Pommes de terre , pelées si nécessaire et coupées en dés
2 lb (907 g)	Carottes , pelées et coupées en dés (environ 8 moyennes)
16 tasses (4 L)	Eau
½ tasse (125 ml)	Beurre
3 grand (1 lb)	Oignons ou poireaux , coupés en petits dés
8 branches	Céleri ou 1 gros céleri-rave , émincé
1 tasse (250 ml)	Farine
¼ tasse (60 ml)	Ciboulette séchée ou sarriette d'été
2 c. à soupe (30 ml)	Poudre d'oignon
2 c. à thé (10 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 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 po (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 déplaçant dans un bol ou une plat pour table à vapeur avec une cuillère à trous une fois doré.
2. Lorsque tout le poulet est doré, remettre le tout dans la casserole et ajouter les feuilles de 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 tendres, 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.
6. Transférer dans les casseroles de l'hôtel et couvrir de couvercles ou de papier d'aluminium jusqu'au service. Conserver les aliments à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).



Vert pour choisir local

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

Rendement : portions de 50 × 8 oz (250 ml)

Ingrédients

4 tasses (1 L)	Farine de blé entier
4 tasses (1 L)	Farine tout usage
¼ tasse (60 ml)	Poudre à pâte
1 c. à soupe (15 ml)	Sel
1 tasse (250 ml)	Beurre
3 ½ tasses (750 ml)	Lait

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

4 tasses (1 L)	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). Tapisser 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 a pâte 20 à 25 fois. Peut-être ajouter un peu plus de lait si le mélange semble trop sec. Laisser reposer la pâte quelques minutes.
5. Déposer la pâte sur la plaque à pâtisserie préparée et tapoter la pâte en un rectangle de ¾" (2 cm) d'épaisseur. À l'aide d'un grattoir ou d'un couteau, couper la pâte en 50 morceaux de taille égale.
6. Séparer les pâtons et placer uniformément dans le moule. Cuire au four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût. Remplacez les boulettes ou les poutines rapées par des biscuits.

- ★ **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

Essayez de servir le Fricot avec une sélection de fruits ou une salade de fruits pour ajouter un attrait supplémentaire.

- ★ **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

Équipement

- Pot de 16 à 20 litres
- Grande poêle à frire
- Grande plaque de cuisson
- Deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4 po de profondeur

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

Conseils & astuces

Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

Mesures de conversion

- 1 lb (454 g) de carottes = environ 5 moyennes
- 1 lb (454 g) d'oignons = environ 3 gros
- 1 lb (454 g) de poireaux = environ 2-3 moyens

Les restes

Les restes de ragoût peuvent être congelés. Décongeler au réfrigérateur quelques jours à l'avance et porter à ébullition à feu doux avant de servir. Chauffer à 165 °F (74 °C).

Ajouter des légumes (ou des fruits) !

Ajoutez des dés de navet, de panais, de patates douces ou de haricots verts aux pommes de terre à l'étape 2, ou des petits pois congelés ou frais à l'étape 5. Ajoutez des canneberges séchées, des myrtilles séchées ou des cynorhodons (sans les graines) aux biscuits de l'étape 2.