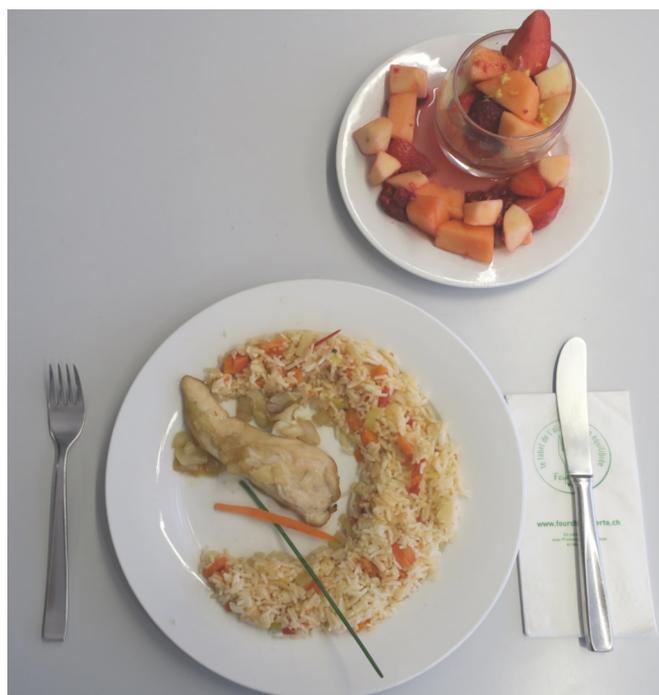


# RECETTE FOURCHETTE GOURMANDE 2017

*Par Nathan Felber et Brayan Rubin*



Poulet au miel  
Riz basmati aux légumes



Salade de fruits

# POULET AU MIEL



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

1 gousse ail

2cs miel liquide de la région

sel, poivre

huile de colza HOLL

2cs sauce soja

1cc gingembre en poudre

320g blanc de poulet (4x80g)

2 oignons

## Déroulement

- × Peler et hacher l'ail.
- × Mélanger la sauce soja, le miel liquide, l'ail haché et le gingembre. Salez et poivrer.
- × Badigeonner les blancs de poulet avec la marinade et les mettre au frais à couvert pendant 2 heures minimum.
- × Préchauffer le four à 200°C.
- × Déposer les blancs de poulet préalablement égouttés dans un plat huilé.
- × Peler et hachez finement les oignons. Les ajouter sur le dessus des blancs de poulet.
- × Enfournier le plat pendant 30 minutes, en retournant les blancs de poulet à mi-cuisson.

# RIZ BASMATI AUX LÉGUMES



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

325g riz basmati	5.4dl eau
sel	
200g carottes	200g poireau
200g tomate	1 oignon
1 gousse ail	1cs huile de colza HOLL

## Déroulement

- \* Faire bouillir le riz dans de l'eau légèrement salée, puis laisser cuire à feu doux 15-20 minutes.
- \* Laver les carottes, le poireau et les tomates. Les couper en petits cubes .
- \* Hacher l'ail et l'oignon.
- \* Faire revenir les carottes, le poireau, l'ail et l'oignon dans l'huile de colza HOLL, puis laisser cuire 10 minutes.
- \* Ajouter les tomates et laisser encore cuire 5 minutes.
- \* Servir les légumes avec le riz.

# SALADE DE FRUITS



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

200g pommes

200g framboises

4-8cs sucre

200g fraises

200g melon

4-8cs jus de citron

## Déroulement

- × Laver les pommes, les fraises et les framboises.
- × Couper les fruits (en diverses formes).
- × Mélanger le jus de citron avec le sucre. Ajouter aux fruits .
- × Servir frais dans des bols.