



Recette sur la thématique

« Les matières grasses » : burger crispy au poulet

Légumes, pomme de terre « frite »

Et sauce avocat

1) Comment faire des frites pauvres en matières grasses ?

Il est possible de faire des frites croustillantes faites « maison » pauvres en matières grasses, sans avoir besoin de plonger les pommes de terre dans un bain de friture, par exemple au four, l'assaisonnement est selon votre goût, ci-dessous la recette.

Frite au four et de légumes « frite »

Ingrédient : (pour 4 personnes)

- ✓ 6 à 7 pommes de terre moyennes
- ✓ 1 patate douce
- ✓ 3 panais
- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 à 4 gousses d'ail
- ✓ Sel, poivre, paprika
- ✓ Herbe aromatique : thym, romarin (frais ou séché)

Préparation :

- Laver, éplucher les pommes de terre et les légumes
- Couper les pommes de terre dans la forme de frite mais de manière un peu plus grossière
- Pour les légumes, tranchez-les dans la longueur pour en faire également des formes en frite
- Répartissez les légumes tranchés et pomme de terre sur un plat (allant au four) recouvert de papier sulfurisé
- Saupoudrez d'épices : paprika, poivre, herbes, ail haché et sel
- Cuire au four (préalablement chauffé) pendant 20 minutes à 210°C.
C'est prêt, bon appétit !



2) Et la sauce ? y a-t-il d'autres alternatives ?

Les frites se dégustent généralement avec une sauce industrielle (ou pas), type mayonnaise, ketchup,...

Pourquoi ne pas faire une sauce « maison » avec des ingrédients frais, par exemple un guacamole.

Recette de sauce à l'avocat :

Ingrédients :

- 2 avocats bien mûrs
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Sel
- 2 cuillères à soupe d'eau

Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.



3) Le burger ?

Commencez par remplacer le pain « burger » (acheté dans les commerces) par des petits pains gris ou complet. Vous pouvez également faire des petits pains « maison » avec de la farine complète.

Il faut prévoir :

- 4 petits pains complets
- Quelques feuilles de laitues
- 1 oignon rouge



Recette d'escalope de poulet façon « crispy tenders »

Ingrédients

- ✓ 6 escalopes de Poulet

Pour la Marinade :

- ✓ 1 cuillère à soupe d'épice Tandori Masala (ou 1 càc de Paprika+ 1/2 càc de curcuma + 1 càc de curry)
- ✓ 2 cuillère à soupe de Moutarde douce (ou forte selon goût)
- ✓ sel, poivre
- ✓ 20 cl de lait

Pour la Panure :

- ✓ 1 bol de farine blanche
- ✓ 3 œufs
- ✓ 200 gr de Corn Flakes Nature

Préparation :

- Commencer par la marinade : déposez les escalopes dans un saladier, ajouter les ingrédients de la marinade (épices, moutarde, lait, sel et poivre) et mélangez le tout ...
- Couvrir le saladier avec du film transparent et laissez au réfrigérateur au moins 1 heure
- **Préparez la Panure:**
- Dans un sac de congélation, mettre les corn flakes pour les réduire grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Dans une assiette creuse, déposer la farine...
- Dans une autre, les œufs battus
- dans le troisième, les Corn Flakes écrasés
- La panure : passez chaque morceau un à un dans la **farine**, puis l'**œuf**, puis les **Cornflakes**
- Déposer les au fur et à mesure sur un plateau et laisser les reposer (idéalement) au frais pendant une trentaine de minutes afin que les corn flakes collent bien au poulet
- Préchauffez votre four à 180°
- Déposer vos escalopes dans un plat allant au four, sur du papier cuisson
- laissez cuire environ 30 minutes en prenant soin de les retourner à mi-cuisson
- Vous obtiendrez des escalopes « Crispy Tenders » bien doré, un poulet bien moelleux et fondant à l'intérieur avec une croûte bien croustillante ...