

THE GREEN MOUNTAIN POULET AU BEURRE (MARGARINE) AVEC RIZ BASMATI

SUCCÉDANÉS DE VIANDE | VÉGAN | ASIATIQUE

10 portions | Hôtellerie, restauration & traiteur | Secteur social

INGRÉDIENTS

- THE GREEN MOUNTAIN Plant Based émincé, IQF 1.2 kg
- Huile d'olive, 80 ml
- BRESC purée d'ail, 16 g
- Yaourt au soja (végétalien), 40 g
- Jus de citron, 60 g
- Curcuma en poudre, 10 g
- Paprika mi-fort, 20 g
- Piment de Cayenne, 1 g
- Garam Masala, 20 g
- Huile d'arachide, 70 g
- Oignons émincés 3 mm, 200 g
- BRESC ail espagnol fraîchement haché 30 g
- BRESC purée de gingembre 15 g
- Margarine (sans additifs d'origine animale), 160 g
- Curry doux, 12 g
- Coriandre moulu, 4 g
- Cumin moulu, 10 g
- Noix de cajou, 120 g
- Tomates pelées, coupées en dés (Pelati), 1 kg
- Eau du robinet, 350 ml
- Crème cuisson à l'avoine, 200 ml
- Sel de table, 15 g

PRÉPARATION

1. Mariner l'émincé avec la purée d'ail, le yaourt de soja, le jus de citron, le curcuma, le paprika, poivre de Cayenne et Garam Masala
2. Diviser la margarine en 2 parties de taille égale. Produire le riz basmati.
3. Pour la sauce, dans une casserole adaptée, faire chauffer l'huile d'arachide et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils aient légèrement coloré.
4. Faire revenir l'ail et le gingembre hachés.
5. Ajouter la moitié de la quantité de beurre. Faire revenir le curry en poudre, la coriandre et le cumin./
6. Remplir avec les Pelati et de l'eau, puis ajouter les noix de cajou. Porter à ébullition et assaisonner avec du sel et du sucre.
7. Laisser mijoter la sauce pendant 20 minutes, puis la mixer finement. Ajouter la crème de cuisson et faire à nouveau bouillir la sauce.
8. En attendant, faire revenir la viande marinée dans de l'huile d'olive chaude à feu moyen.
9. Égoutter rapidement la viande émincée dans une passoire et l'ajouter au reste de la margarine pour la sauce. Remuer une fois et laisser frémir brièvement, puis laisser infuser pendant 5 minutes.
10. Disposer le plat avec le riz basmati cuit à la vapeur et le garnir de coriandre fraîche.

TIPP! Pour plus de piquant, ajouter les flocons de piment dans la sauce.

TIPP! Également délicieux avec du pain Naan ou du Roti Prata à la place du riz.

- Sucre roux, 20 g
- Riz basmati cuit à la vapeur, 1,5 kg
- Botte de coriandre, 15 g

Tu trouveras d'autres recettes sur foodservice.hilcona.com