

FICHE DE RECETTE

Tajine de volaille au citron

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN+2h30 + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	2,54

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Purée de butternut	Kg	
Haut ou bas de cuisse de Volaille V	kg	2
huile d'olive bio	kg	0,15
citron bio	Kg	1
(citrons confits)	Kg	0,5
curcuma	kg	0,03
coriandre	kg	0,01
gingembre	kg	0,01
cumin	kg	0,01
eau	pm	2
ail bio	kg	0,02
oignons bio	l	0,4
Chicons	kg	2
sel et poivre	PM	

Nettoyer les légumes, presser les citrons (en conserver 2 tranches /pers pour la garniture)

Assaisonner et colorer la volaille dans la matière grasse

Ajouter les oignons et les chicons, du thym, du laurier, les épices et l'ail

Ajouter le jus de citron et l'eau

Cuire au four à 150°C (cuisson à coeur 72°C)

Rectifier l'assaisonnement

Les "+++ " pour la durabilité

Peu de déchets, utilisation volaille locale , utilisation d'ingrédients bio, de légumes locaux et bio

8,99 €	1,80 €
10,00 €	0,15 €
3,40 €	0,34 €
	- €
39,12 €	0,12 €
84,00 €	0,08 €
46,29 €	0,05 €
48,90 €	0,05 €
	- €
10,52 €	0,02 €
2,54 €	0,10 €
5,84 €	1,17 €
	- €