

Poêlée complète hivernale

Recette adaptée à l'alimentation végétarienne et vegan

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à
déclaration obligatoire (ADO) :

Protéines de lait de vache/lactose :
ne pas mettre de crème fraîche



Ingredients

4
pers.

750/800 g de pomme de terre rouge
1/3 de chou-fleur de taille moyenne
(**1,5 à 1,6 kg** entier avec les feuilles)
450 g de carottes des sables
400 g de filet de poulet/dinde
 $\frac{1}{2}$ C à café de thym
 $\frac{1}{2}$ C à café de graines de cumin
1 C à café de paprika fumé
Sel/poivre ou "**5 baies**"
190 g de crème fraîche épaisse
2 C à soupe d'huile d'olive ou tournesol
200/250 ml d'eau

Coût

1,95 € / pers.

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

1h30

Préparation et cuisson

dont

1h00
de cuisson



Préparation

- Emincer la viande de poulet/dinde (environ 1 cm d'épaisseur)
- Laver tous les légumes et les pommes de terre. Les épilucher
- Couper les carottes (tronçons de 1 à 2 cm)
- Détacher les bouquets du chou-fleur (pas trop petits)
- Couper les pommes de terre en morceaux de taille moyenne
- Dans une cocotte ou un wook, faire chauffer l'huile et faire dorer la viande
- Ajouter les pommes de terre, les carottes, le chou-fleur, le thym, le paprika, les graines de cumin, le sel, le poivre / 5 baies, l'eau
- Cuire à feu moyen avec un couvercle
- Remuer de temps en temps
- Quand le plat est cuit, ajouter la crème fraîche et mélanger délicatement.
- Ajuster l'assaisonnement si besoin; déguster !
- A partir du moment où on met la viande à dorer, il faut environ 1h00 de cuisson pour le plat complet

Alternatives et astuces

- **Autres légumes** : potimarron, pâtisson, potiron, citrouille, panais, navet, poireaux, haricots verts surgelés, épinards, choux
- **Faire ce plat rôti au four** : dans un saladier, mettre tous les ingrédients en morceaux (sauf la crème fraîche). Bien mélanger et déposer sur une plaque avec un papier cuisson. cuire environ 40 min à Th 6 (180°C)
- **Autres herbes aromatiques** : persil, coriandre, origan, herbes de Provence, ciboulette, etc
- **S'il y a des restes**, mixer avec un peu d'eau pour en faire un bon potage complet
- **Le cumin facilite la digestion**....un bon plat simple, à déguster avant et après les fêtes de fin d'année

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents, légumes et viande/poisson/œuf

Ce plat apporte par personne :

150 g de féculents cuits
150/160 g de légumes cuits
80 g de volaille cuite source de protéines

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un produit laitier et un fruit

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Le repas doit être complet et équilibré. Légumes, féculents et source de protéines sont associés dans ce plat, et il permet d'avoir de très bons apports en fibres. Un repas riche en fibre améliore la glycémie. Ce plat complet apporte 32 g de glucides/pne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations

Le seul aliment riche en acide gras saturé est la crème fraîche (47 g de crème par personne, soit moins de 10 g d'acides gras saturés). Vous pouvez réduire la quantité de crème dans le plat

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel. Limiter/éviter de mettre du sel dans la recette, en fonction des conseils de votre médecin (grammage de sel recommandé par jour)

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

