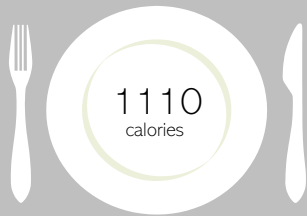




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Poutine à la thaï

INGRÉDIENTS

600 grammes poulet pané
1 100 grammes de pommes de terre
2 poivrons rouges, hachés
2 oignons verts, hachés fins
20 grammes de demi-glace de bœuf
60 ml de sauce chili sucrée
200 grammes de fromage en grains
1 contenant d'épices aux herbes

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles ou préchauffer le four à 450 °F.

Couper les pommes de terre en frites, hacher finement le poivron et les oignons verts.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les frites d'un filet d'huile, sel, poivre et cuire sur le BBQ ou au four 25 minutes, jusqu'à tendreté.

Sur une autre plaque de cuisson, mélanger le poulet d'un filet d'huile, sel, poivre et cuire sur le BBQ ou au four 15 minutes.

Dans une casserole, mélanger la demi-glace, le mélange d'épices restants et 1 ½ tasse d'eau. Fouetter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Réduire le feu à doux et poursuivre la cuisson en fouettant parfois. Réserver.

Monter les bols en répartissant les frites, le fromage en grains, la sauce et le poulet.

Garnir de sauce chili sucrée, de poivrons et d'oignons verts.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit