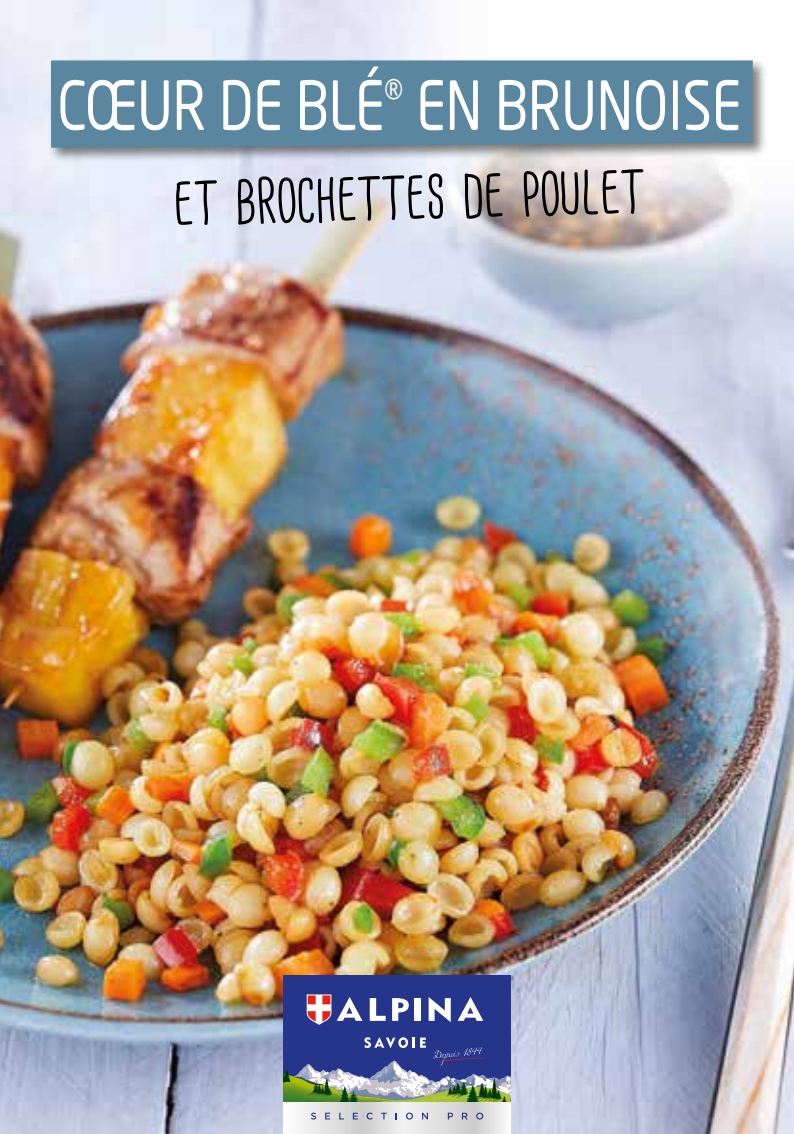
CŒUR DE BLÉ® EN BRUNOISE

ET BROCHETTES DE POULET



ALPINA SAVOIE
Depuis 1894
SELECTION PRO

CŒUR DE BLÉ® EN BRUNOISE

ET BROCHETTES DE POULET

x10 | 20 min | 10 min | RÉHYDRATATION À FROID

INGRÉDIENTS :

- 800 g de Cœur de blé® ALPINA SAVOIE
- 1 kg de bouillon de volaille
- 3 càs de sauce soja
- 5 gousses d'ail hachées
- 5 cm de gingembre frais haché
- 5 carottes
- 2 poivrons rouges ou verts
- 7,5 cl d'huile d'olive

Pour les brochettes
- 10 blancs de poulet
- 1 ananas coupé en morceaux
- 7,5 cl de sauce soja
- 225 g de miel liquide
- 25 cl d'huile d'olive

Pour la sauce aux cacahuètes
- 75 g de cacahuètes
- 5 càs de vinaigre de riz (ou de vin)
- 7,5 cl de sauce soja
- 7,5 cl d'eau froide
- 5 tiges de ciboule finement émincées
- 5 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION :

Préparer les Cœur de blé® en réhydratation à froid la veille :
- Verser les Cœur de blé® dans un bac gastro.
- Ajouter 1 kg (=1L) de bouillon de volaille à température ambiante, 3 cuillerées à soupe de sauce soja et un filet d'huile d'olive.
- Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.
- Retirer les Cœur de blé® du frais, remuer.

Tailler les blancs de poulet en cubes. Dans un plat, mélanger l'huile d'olive, la sauce soja et le miel. Ajouter les cubes de poulet et d'ananas, couvrir et faire mariner au froid 2 à 4 heures. Sur des brochettes, piquer les cubes de poulet et d'ananas puis, les faire griller. Préparer la sauce aux cacahuètes en mélangeant tous les ingrédients.
Tailler en brunoise, les carottes et les poivrons. Dans une sauteuse, faire revenir à l'huile, l'ail et le gingembre. Ajouter la brunoise de légumes et faire sauter quelques minutes. Enfin, verser les Cœur de blé® et cuire jusqu'à complet réchauffement.
Dresser les assiettes en servant les Cœur de blé® sautés et les brochettes accompagnés de sauce aux cacahuètes.

Découvrez la gamme des « Astucieuses Toastées » ALPINA SAVOIE, les 1ères pâtes sans cuisson au bon goût finement grillé !
Cette gamme unique de pâtes de haute qualité 100% France se prépare à chaud (en cuisson) ou à froid (en réhydratation).

ALPINA SAVOIE

Découvrez toutes les idées recettes sur www.alpina-savoie-pro.com

Alpina Savoie - RCS Chambéry 745 721 134B - Oct 2017 • Design : Arricho Communication - Auteur : Céline Monnetrier - Crédit photo : ©Aurélie Jeannette