

Bowl Céréales à l'Indienne, poulet, patates douces



Ingrédients

Nombre de portions :

 20 portions

- 1 kg Céréales à l'Indienne
- 3 kg filets de poulet BBC
- 500 g pois chiches bio cuits
- 5 pièces oignons (gros calibre)
- 30 cl eau salée
- 1 kg abricots secs bio de France
- Safran
- 10 pièces de patates douces chair orange

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Réhydrater les Céréales à l'Indienne et réserver.
- 2 Détailler les filets de poulets. Faire revenir avec des oignons ciselés.
- 3 Ajouter les pois chiches cuits, les abricots secs émincés et cuire 10 minutes avec un fond d'eau.
- 4 Ajouter selon convenance le safran.
- 5 Couper les patates douces en grosses pièces, cuire au four avec le jus de cuisson du mélange poulet-abricots.
- 6 Dresser les Céréales à l'Indienne et compléter avec les patates douces, et le mélange poulet-abricots.

L'astuce du chef

Conserver le jus égoutté des pois chiches et l'utiliser comme eau « salée » pour cuire le mélange abricots-poulet.