



Poulet aux pommes, cidre et noisettes

1 Poêler les 4 escalopes de poulet dans un bouillon de volaille pendant une dizaine de minutes. Une fois que les escalopes sont cuites, tendres, et légèrement colorées, réserver-les au chaud.

2 Réaliser une compote avec les pommes non pelées et coupées en fins quartiers. Les cuire à l'étouffée (avec environ 4 cuillères à soupe d'eau pour éviter qu'ils n'attachent au fond de la casserole) pendant une quinzaine de minutes. Les quartiers cuits doivent rester entiers.

3 Prélever 3 cl de cidre pour y diluer l'arrow-root.

4 Faire chauffer le cidre restant dans une casserole jusqu'à ce qu'il réduise d'un tiers environ. Y ajouter alors l'arrow-root : le liquide épaissit très légèrement. Hors du feu, verser alors le beurre coupé en petits morceaux et fouetter jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajouter sel et poivre. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

5 Juste avant de servir, faire dorer les noisettes concassées dans une poêle anti-adhésive, sans ajouter de matière grasse.

6 Présenter dans un plat ou à l'assiette les filets de poulet accompagnés de quartiers de pomme. Napper de sauce au cidre et saupoudrer avec les noisettes grillées.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de poulet
- 3 pommes à la chair ferme et acidulée
- 25 cl de cidre brut
- 40 g de beurre demi-sel
- 1/2 cuillère à café rase d'arrow-root (épaississant)
- 100 g de noisettes concassées
- Sel et poivre



Poulet aux pommes, cidre et noisettes

Malgré sa progression en 2005 de 17% (50% en 2004 !), le cheptel Bio de volailles de chair reste marginal en Bretagne et concerne surtout de petites unités. En 2005, on compte environ 16 producteurs en Bretagne qui produisent 166 000 poulets Bio.

Source : Observatoire Régional de la Production Biologique, FRAB, 2006

QUIZZ

1 Pour que le pain soit Bio ...

- A. Toute la filière doit être certifiée et contrôlée (producteur, meunier et boulanger)
- B. Il suffit que le boulanger soit certifié
- C. Il suffit de le dire

2 La culture du blé Bio ...

- A. Est basée sur les techniques de plus de 100 ans
- B. A des rendements comparables aux résultats de l'agriculture conventionnelle
- C. Fait appel à des techniques modernes et innovantes

3 Du pain Bio à la cantine : (plusieurs réponses possibles)

- A. Ca représente de nombreux avantages : environnement, nutrition, santé, sécurité, etc
- B. Si y en a pas avant lundi, je change de cantine !
- C. C'est impossible !
- D. De nombreux établissements le font déjà

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

La douceur de la pomme est relevée par l'acidité du cidre, et la tendreté du poulet par le croustillant des noisettes... L'alliance des saveurs et des textures de cette recette font tout son charme, sans nuire pour autant à ses qualités diététiques : protéines animales, fibres, vitamines, minéraux et acides gras essentiels... tout y est (en associant éventuellement un riz demi-complet en accompagnement pour un apport en glucides).

Solutions : 1 = A, 2 = C, 3 = A, B et D
Source : Quizz "Pain Bio", BRIO, 2006

Agence Dausset - Quimper



INTER BIO BRETAGNE - 33 avenue W.Churchill
BP 71612 - 35016 RENNES CEDEX
Tel: 02.99.54.03.23 - Fax: 02.99.33.98.06
Mail : contact@interbiobretagne.asso.fr
Retrouvez toutes nos recettes sur www.interbiobretagne.asso.fr

