



Soupe-repas portugaise au chorizo, poulet et haricots blancs

Recette de Frédéric Dufort, chef exécutif



Temps de préparation et de cuisson
40 min



Portions
10 portions

Ingédients

- 10 pilons de poulet
- 500 g de saucisse chorizo portugaise, tranchée
- 4 L de bouillon de poulet
- 250 ml de pâte de tomate
- 1 kg de pommes de terre, coupées en cubes
- 500 g de maïs en grains, égoutté
- 2 boîtes (540 ml) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 8 gousses d'ail, hachées
- 30 g de paprika fumé
- 1 bouquet de persil frais, haché
- Jus de 2 citrons
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût



Préparation

1. Assaisonner les pilons de poulet avec le sel, le poivre et la moitié du paprika fumé.
2. Dans une grande marmite, chauffer l'huile d'olive et faire colorer les pilons de poulet. Réserver.
3. Dans la même marmite, faire revenir le chorizo jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute.
4. Ajouter la pâte de tomates et cuire de 2 à 3 minutes.
5. Ajouter le reste du paprika fumé et verser le bouillon de poulet.
6. Remettre les pilons dans la marmite et laisser mijoter pendant 30 minutes.
7. Ajouter les pommes de terre et cuire environ 20 minutes.
8. Incorporer le maïs et les haricots blancs. Cuire encore 10 minutes.
9. Retirer les pilons, les désosser, effiloche la viande, puis la remettre dans la soupe.
10. Ajouter le jus de citron et le persil frais. Rectifier l'assaisonnement.

Note : tous les ingrédients, (protéines et légumes) peuvent être modifié par ce qui se trouve dans votre frigidaire.



Ingrédients

- 10 pilons de poulet
- 500 g de saucisse chorizo portugaise, tranchée
- 4 L de bouillon de poulet
- 250 ml de pâte de tomate
- 1 kg de pommes de terre, coupées en cubes
- 500 g de maïs en grains, égoutté
- 2 boîtes (540 ml) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 8 gousses d'ail, hachées
- 30 g de paprika fumé
- 1 bouquet de persil frais, haché
- Jus de 2 citrons
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût



Poulet Scandinave avec patates Hasselback, carottes sucrées et houmous d'haricots

Recette de Alexandre Lapointe, franchisé

TOPLA!
La boîte à pâtes



Temps de préparation et de cuisson
55 min



Portions
4 portions

Préparation

1. Faire fondre le beurre salé dans une casserole à feu doux.
2. Hacher le romarin et l'aneth.
3. Ajouter la moitié du romarin au beurre.
4. Couper la moitié de l'oignon rouge en fines tranches et hacher l'autre moitié.
5. Mettre les tranches d'oignon rouge dans un contenant avec le vinaigre, le sucre et l'eau, puis faire mariner pendant 30 minutes.
6. Couper les patates dans le sens de la longueur, aux deux tiers de leur hauteur, en fines tranches de 2 mm, sans les trancher complètement. Déposer les celles-ci sur une plaque, les badigeonner de beurre salé et cuire au four à 400 °F pendant 35 à 40 minutes.
7. Désosser les pilons de poulet, les mettre dans un bol et ajouter l'huile d'olive, l'oignon haché, le paprika et la moitié de l'aneth. Mélanger et réserver.
8. Faire sauter le poulet à feu moyen-élevé pendant 10 à 12 minutes, puis ajouter la crème pour les 5 dernières minutes de cuisson.
9. Couper les carottes dans le sens de la longueur et les faire sauter dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore croquantes. Ajouter un peu de sucre au beurre pour les faire caraméliser.
10. Faire sauter le maïs dans le beurre de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien coloré.
11. Rincer et égoutter les haricots, puis les mettre dans un robot avec un peu d'huile d'olive et un peu de crème afin d'obtenir un houmous bien lisse.