

RECETTE POUR ENFANT

PAPILLOTE DE POULET AUX PETITS POIS, ÉPINARD ET LARDON



Pour 4 personnes

- 4 filets de poulet
- 300 grammes de petit pois en cosse
- 500 grammes d'épinard frais
- 100 grammes de lardons fumés
- 20 grammes de beurre
- 4 tomates cerise
- 1 cuillère de moutarde Savora
- 4 feuilles d'aluminium ou papier sulfurisé

Réalisation

Écosser les petits pois puis les cuire 3 min. à l'eau bouillante et les refroidir. Éplucher et laver les épinards puis les faire cuire avec du beurre et les égoutter. Tailler le poulet en petit cube, le saler et le poivrer, le mélanger avec une cuillère de moutarde Savora. Étaler la feuille de cuisson sur la table, mettre des épinards au centre ajouter le poulet, les petits pois et les lardons, la tomate coupée en deux. Refermer la papillote avec de la ficelle ou du rafia et mettre au four 25 min à 150°C.

Croustillant d'abricot, crème d'amande et coulis de framboise



Pour 4 personnes

Crème d'Amande :

Mélanger avec un fouet 100 grammes de beurre, 100 grammes de poudre d'amande, 100 grammes de sucre, 100 grammes d'œuf

Le Croustillant :

Étaler la feuille de brique, poser une cuillère de crème d'amande au centre de la feuille puis poser un abricot coupé en petits morceaux.

Coulis de Framboise :

Mixer au robot une barquette de framboise avec 50 grammes de sucre