

Couscous au poulet grillé

35 portions

Source de la recette

Hôpital du Sacré-cœur de Montréal

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

269 g par portion, servi avec 8 oz de couscous et 15 ml de raisins secs

Rendement de la recette

8 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion (incluant le couscous et les raisins secs)

Calories	545	Sodium (mg)	118
Protéines (g)	31.6	Lipides (g)	6.3
Glucides (g)	90	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	11.5	Fibres (g)	9



Québec 



Couscous au poulet grillé

35 portions

Rendement de la recette

8 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
4, 350 kg	haut de cuisse de poulet	<ol style="list-style-type: none">1. Cuire les hauts de cuisse entièrement.2. Ajouter les légumes et les assaisonnements.3. Mouiller à niveau et ajouter les pois chiches.4. Cuire environ 30 minutes.5. Réserver au chaud.6. Servir avec 8 oz de couscous et 15 ml de raisins secs.
1 kg	carottes en bâtonnets	
1 kg	courgette coupée en deux (congelée)	
0,900 kg	navet en dés 3/4	
3 litres	eau	
3 g	poivre de Cayenne rouge	
10 g	paprika moulu	
0,250 kg	base de poulet s/sel	
2 g	poivre blanc moulu	
2,84 litres	pois chiche (congelé)	

