

# Poulet marocain

10 portions

## Source de la recette

Hôpital général juif

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

175 ml par portion

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	127	Sodium (mg)	351
Protéines (g)	12.5	Lipides (g)	3.9
Glucides (g)	10.8	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2.2



# Poulet marocain

10 portions

## Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
734 g	Hauts de cuisse de poulet désossés	
5 g	Sel	
1 g	Poivre noir moulu	
2 g	Cumin moulu	
165 mg	Poivre de Cayenne moulu	
355 mg	Girofle moulu	
255 mg	Cannelle moulue	
855 mg	Paprika moulu	
2 g	Ail émincé	
20 ml	Huile de canola	
405 g	Tomates en dés	
110 g	Oignons coupés	
160 g	Champignons tranchés	
262 g	Courgettes coupées en deux à la longueur et tranchés	
165 g	Poivrons verts	
130 g	Carottes râpées	
20 g	Pois chiches	
190 g	Poivrons rouges en dés	
		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Couper le poulet en dés.</li><li>2. Cuire le poulet au four à 300 °F pour 45 minutes.</li><li>3. Préparer la sauce marocain : Faire sauter les oignons et champignons. Ajouter les tomates et les épices. Laisser mijoter pour 30 minutes.</li><li>4. Ajouter tous les légumes (sauf la courgette) et les pois chiches et mijoter pour 5 minutes. Ajouter les courgettes.</li></ol>

