

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



Québec 



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	<ol style="list-style-type: none">1. Couper le poulet en dés.2. Cuire le poulet au four à 300 ° F pour 45 minutes.3. Préparer la sauce marocain : Faire sauter les oignons et champignons. Ajouter les tomates et les épices. Laisser mijoter pour 30 minutes.4. Ajouter tous les légumes (sauf la courgette) et les pois chiches et mijoter pour 5 minutes. Ajouter les courgettes.
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	

