



L'astuce du chef



Si vous ne disposez pas de citron confit, vous pouvez le remplacer par du citron frais que vous aurez blanchi entier pendant 5 minutes et aussitôt rafraîchi.



Améliorations nutritionnelles



Une portion de tajine de poulet avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte
+ 33% des ANC en **calcium** (contre 7,7%)
+ 26,6% des ANC en **vitamine D** (contre 10%)
+ 7,8% de **protéines** en plus
par rapport à une recette traditionnelle.

Tajine de poulet aux olives vertes et citrons confits

et La Vache qui rit® Formule Plus

⌚ Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min € Coût par convive : 1,2 € pour une portion de 270 g

Ingrédients pour 100 convives

- 500 ml d'huile d'olive
- 100 pièces (de 180 g environ) de haut de cuisse de poulet mariné avec ras el hanout, paprika et curcuma
- 3 kg d'oignons rouges émincés
- 3 kg de carottes en rondelles
- 2 kg de céleri branche émincé
- 250 g d'ail haché
- 4 bouquets garnis
- 5 L de bouillon de volaille ou de légumes
- 2 kg d'olives vertes dénoyautées
- 2 kg de citrons confits au sel et coupés en petits morceaux
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 4 bottes de coriandre fraîche ciselée
- PM : sel, piment

Progression de la recette

1. Faire chauffer l'huile d'olive et colorer les hauts de cuisse de poulet marinés.
2. Ajouter l'ensemble des légumes, l'ail et les bouquets garnis. Laisser suer pendant 5 minutes.
3. Mouiller avec le bouillon et mettre à cuire au four pendant 15 minutes.
4. Ajouter les olives vertes et le citron confit et achever la cuisson durant 15 minutes.
5. Décanter le poulet et la garniture aromatique et maintenir au chaud.
6. Porter le fond de sauce à frémissement et ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus**.
7. Bien mixer pour homogénéiser la sauce, ajouter la coriandre et rectifier l'assaisonnement.
8. Dresser la garniture aromatique au centre de l'assiette, poser le poulet dessus, répartir les olives et le citron. Bien saucer l'ensemble.
9. Servir bien chaud.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 270 g

Énergie	1919,1 kJoules / 460,6 kcal
Matières grasses	31,7 g
dont acides gras saturés	8,4 g
Glucides	9,1 g
dont sucres	3,9 g
Fibres	3,3 g
Protéines	32,9 g
Sel	2 g
Calcium	313,8 mg
Vitamine D	4 µg

RETOUR CONVIVE SUITE AU TEST

90% des convives apprécient la recette
85% ont terminé l'assiette

« Ça change de ce que l'on mange d'habitude, c'est bien assaisonné, ça m'a plu. »

LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus s'accorde parfaitement avec la sauce du tajine grâce à sa texture fluide et fondante.

