

## LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - AVRIL 2016



La recette **BIO**  
qui va bien  
et redonne faim !

> Une fiche concoctée avec Hugo Dereymez, chef de la cuisine 31 % bio et locale de NOGARO (Gers)

FICHE N°2 **NOGARO**. MEMBRE DU CLUB DES TERRITOIRES UN PLUS BIO

## LE MAFÉ POULET

### Ingrédients pour 100 convives

|  |        |
|--|--------|
| - Cuisses de poulet déjointées                                 | 12 kg  |
| - Huile de tournesol   | 0,5 l  |
| - Ail frais  | 150 g  |
| - Sel fin 80 g, poivre noir moulu 20 g                         |        |
| - Tomates concassées   | 1,5 kg |
| - Paprika en poudre 30 g, cumin moulu 30 g, curcuma moulu 30 g |        |
| - Beurre de cacahuète  | 1 kg   |
| - Bouillon de volaille déshydraté                              | 2 l    |
| - Poivrons verts, jaunes ou rouges, crus                       | 2 kg   |

### Art culinaire

- Mélanger les épices, le sel et le bouillon de volaille dans un saladier.  
 - Dresser les cuisses de poulet sur grille, au besoin séparer pilon et haut de cuisse en fonction du grammage recherché. Assaisonner la viande avec le mélange d'épices (environ la moitié, l'autre moitié est pour la sauce)  
 - Enfourner à 190°C vingt minutes puis baisser le four à 150°C pour encore vingt minutes. Mettre impérativement un bac gastro au bas du four pour récupérer le jus. Pendant la cuisson de la viande, peler, émincer et faire suer l'oignon dans un peu d'huile, puis ajouter l'ail ciselé et les poivrons émincés en lanières. Ajouter le reste du mélange d'épices.  
 - Dans un récipient, détendre au fouet le beurre de cacahuète avec de l'eau pour obtenir une texture « crème liquide ». Verser sur les légumes en mélangeant constamment, la liaison est très rapide. Récupérer le jus de cuisson du poulet et le dégraisser à la louche et l'incorporer à la sauce. Rectifier l'assaisonnement. Dresser les plats de service en nappant les morceaux de poulet de la sauce « mafé ». Servir accompagné de riz.



vite, les commentaires !





Au gré des menus, nous invitons nos convives à la découverte de saveurs d'autres régions de France et du monde. Ainsi nous réalisons régulièrement des menus à thème pour ouvrir les horizons gustatifs des enfants de l'école. Cette fois nous nous arrêtons en Afrique pour proposer cette recette de « Mafé au poulet » adaptée à la restauration collective.

Plat africain originaire du Mali et du Sénégal et largement consommé dans toute l'Afrique de l'ouest, le Mafé consiste en une sauce onctueuse à base de pâte d'arachide (beurre de cacahuète), aromates et tomate, qui accompagne viandes, poissons et légumes et que l'on sert avec du riz. Ce plat est facile à réaliser, délicieux et très adaptable à la restauration de masse. De plus comme souvent avec ce genre de plats, il en existe une infinité de variantes, ce qui autorise toutes les interprétations... Les enfants ont adoré le poulet avec sa sauce onctueuse liée au beurre de cacahuète, qui s'allie parfaitement avec le riz d'accompagnement.



Laurence Traversier,  
DIÉTÉTICIENNE PSYCHO-NUTRITIONNISTE  
formatrice à Un Plus Bio

## CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

### Un plat riche en protéines végétales de qualité !

Bravo à Hugo pour oser l'éveil des sens avec cette proposition de menu africain, tout en essayant de privilégier les produits français\*. Pari réussi puisque les enfants ont apprécié.

Au niveau nutritionnel, l'igname fait partie de la famille des tubercules et donc sa composition est très proche de celle de la pomme de terre, ainsi l'association avec le riz paraît un peu dense.

L'arachide, de la famille des graines oléagineuses, offre un bel apport en protéines végétales avec ses 26%. L'association de l'arachide avec le riz, famille des céréales, permet une complémentarité et une équivalence aux protéines animales. C'est-à-dire que le même plat sans la viande serait déjà en lui-même une recette végétarienne équilibrée.

Mon expérience en cuisine collective montre qu'une cuisse de poulet ou un pilon grillé servi sans sauce est préférable car les jeunes aiment à manger avec leurs doigts. Mais une fois n'est pas coutume, les enfants de Nogaro ont adoré ce mélange du poulet avec la sauce. Peut-être aurait-on pu aussi teinter l'igname au curcuma, ou proposer un riz trois variétés pour augmenter encore l'attrait esthétique du plat.

\* Cuisses de poulet bio de Loué, riz bio basmati Pakistan demi-complet « équitable », ignames bio des Landes, yaourts bio des Pyrénées en seau, bananes bio « équitables Max Havelaar ».

## Au menu

### Entrée

Salade verte aux crevettes  
et rougail gingembre

### Plat

Mafé au Poulet

### Garniture

Riz et ignames

### Laitage

Yaourt

### Dessert

Banane

