



# Dahl de lentille Dupuy émincé de volaille

## « Plat pour 8 personnes »

*D'origine israélienne ou libanaise, le houmous fait partie des recettes de base de la gastronomie levantine*

<u>DENREES</u>	<u>UNITE</u>	<u>QUANT</u>	<u>PRIX</u> <u>UNIT</u>	<u>TOTAL</u> <u>H.T.</u>	<u>TECHNIQUE DE REALISATION</u>
<b>ELEMENT DU HOUMOUS</b>					<p>1. Mettre en place le poste de travail. Préparer les ingrédients et matériels nécessaires à la recette ainsi que pour le dressage.</p> <p>2. Préparer les lentilles Dans une casserole mettre disposer une carotte en petit cube, 1 oignon et faites revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter les lentilles et. Verser le même volume d'eau que de lentilles.</p> <p>3. Préparer la garniture. Laver, éplucher les légumes, excepté les courgettes pour la couleur. Préparer l'ail. Tailler en petit cubes les carottes, les courgettes, 1 oignon, et écraser l'ail.</p> <p>3. Mettre en cuisson la garniture. Dans une casserole faites revenir les légumes en commençant par les oignons, les carottes, ajouter la moitié de épices puis laisser cuire 5 à 10 minutes à feu doux selon la taille des légumes. Laisser cuire 5 minutes.</p> <p>4. Préparer les filets de poulet. Détailler le filet de poulet en petites lamelles, puis les faire revenir dans un peu d'huile d'olive, ajouter le reste des épices et laisser cuire quelques minutes dans une poêle, ajouter la tomate concassée et le lait de coco. Le poulet au toucher doit rester tendre.</p> <p>4. Finaliser le dahl. Mélanger les légumes et la viande, rectifier l'assaisonnement à votre.</p> <p>5. Dresser le dahl. Servez dans une assiette creuse et ajouter (facultatif) de la coriandre fraîche.</p> <p>6. Nettoyage de la cuisine et du matériel</p> <p>Allergènes à déclaration obligatoire (ADO) : Néant</p>
Oignon jaune	Pièces	2			
Courgettes	Pièces	2			
Ail	Gousse	2			
Carottes	Pièces	2			
Tomate pelée	Kg	0.250			
Cumin	Cas	1			
Curry	Cas	2			
Gingembre	Cas	1			
Lait de coco	L	0.100			
Lentille	Kg	0.600			
Filet de poulet	Kg	0.800			
Coriandre	Facultatif	PM			
<b>MATÉRIEL</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 planche à découper</li> <li>• 1 couteau</li> <li>• 1 économe</li> <li>• 1 casserole</li> <li>• Plaque de cuisson</li> <li>• 1 poêle</li> </ul>					