

Faratas²⁵ de poulet façon quésadillas et guacamole de chou chou



Plat principal 4 personnes



Coût



Les essentiels



325g
de chou chou



110g d'écrasé de pomme
d'amour (2 pommes
d'amour coupées en cubes
sans pulpe, 3 branches de
cotomili + 1 oignon émincé)



105g d'eau citronnée
sucrée (80g d'eau,
15g de sucre et
10g de jus de citron)



250g de poulet mariné
(20g farine, sel et poivre)



25g de pâte d'ail
et d'oignon



250g de jus
de pomme



15g de concentré
de tomate



1 gousse d'ail coupée
en lamelles



4 faratas
(préculs)



Ce qu'on aime avec cette recette !

Pour les jeunes mamans, le chou chou est reconnu et recommandé afin de favoriser la lactation !



Astuce antigaspi

Faire infuser les épluchures d'ail avec un sachet de thé. L'ail est un antioxydant excellent pour la santé ; il aide à lutter contre les toxines et la fatigue, entre autres.
Ail feel good !

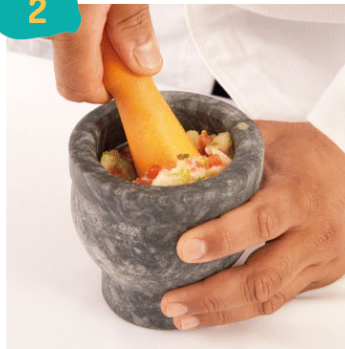
Aux fourneaux

1



Éplucher et découper le choucou en cubes et le cuire à couvert dans l'eau en ajoutant le mélange eau-citronnée sucrée.

2



Ajouter dans un mortier le choucou refroidi, le cotomili, les pommes d'amour et ½ oignon coupé. Bien écraser jusqu'à l'obtention d'une consistance voulue.

3



Dans une poêle bien chaude, faire revenir le poulet mariné, la pâte d'ail et d'oignon et faire cuire jusqu'à coloration.

4



Ajouter le concentré de tomate et continuer la cuisson encore 1 minute.

5



Déglacer au jus de pomme et prolonger la cuisson quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement.

6



Faire une entaille de la moitié du diamètre du farata et disposer 1 couche de fromage sur le premier quart puis la farce de poulet sur le 2e quart. Répéter l'opération jusqu'à obtenir un triangle.

7



Faire colorer les faratas à la poêle 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le fromage fonde.

8



Servir chaud avec le guacamole de choucou.