

Cuisine Actuelle

Hors-Série

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2019

**Comment s'y
retrouver dans les
LABELS**

*Je surprends
avec...*
un POULET RÔTI

Poulet frit
à la coréenne

120

**recettes
qui changent**

RESTES
15 recettes
épatantes

8 idées **EXTRA**
pour réveiller
un blanc de poulet

Redécouvrez la volaille

PM PRISMA MEDIA

M 03077 - 143H - F: 4,50 € - RD



SEPTEMBRE-OCTOBRE 2019 - BEL.: 4,95€ - CH.: 7,90 CHF - CAN.: 7,90 CAD - D.: 6€ - ESP.: 5,40€ - GR.: 5,40€ - LUX.: 4,95€ - ITA.: 5,40€ - PORTUGAL.: 5,40€
DOM.: Bataou: 4,50€ - Maroc: 55 MAD - Tunisie: 8 TND - Zone CFA Avion: 3 500 XAF; Bataou: 2 400 XAF - Zone CFP Avion: 1 400 XPF; Bataou: 650 XPF

Les bons compagnons du poulet rôti

Pour escorter votre volaille, ces garnitures parfumées, prêtes en quelques minutes, renouvelleront avec goût ce plat dominical.

Riz Bollywood

Un vent indien souffle sur ce mélange de riz basmati demi-complet judicieusement épicé et marié à des noix de cajou et des amandes croquantes.

Autour du Riz, 5,30 € les 250 g, épicerie fines et vente en ligne.



Pommes de terre à la suédoise

Salées, beurrées et partiellement tranchées, les pommes de terre grenailles s'ouvrent en éventail en cuisant. Après 30 min au four, elles ont une chair fondante et une peau croustillante.

Hasselback, 3,50 € les 450 g, magasins de surgelés Picard.



Semoule originale

Prête en 5 min, cette semoule d'épeautre agrémentée de courgettes, oignons, tomates, olives et aromates aux accents de Provence, fait chanter les cigales dans la cuisine.

Beendhi, 4,50 € les 250 g, magasins bio et vente en ligne.

Plus que de simples frites

Cuites dans de la graisse d'oie avec une légère pointe d'ail, ces frites version Sud-Ouest se réchauffent au four. Irrégulières, joliment dorées, fondantes sans être trop grasses, elles présentent un petit goût en plus qui ajoute une tournure des plus gourmandes au poulet rôti le plus simple.

Frites du Sud-Ouest, Pom Bistro, 3 € les 500 g, au rayon surgelés des grandes surfaces.

Généreux gratin

Mitonné comme à la maison, ce gratin de légumes verts bio (courgettes, épinards et brocolis), nappé de crème fraîche et recouvert d'emmental, se glisse 40 min au four auprès de votre volaille.

La Compagnie artique, 3,55 € les 380 g, rayon surgelés des grandes surfaces.



Saveurs de sous-bois

Avant même de passer à la poêle, ce mélange de champignons des bois éveille les papilles. Prêts en quelques minutes girolles, cèpes, bolets, shiitakés et pholiotés s'allient très bien à une persillade.

Délice des forêts, Magda, 2,90 € les 300 g, en GMS (rayon surgelés).

Légumes du potager

Ces petits pois doucement mijotés avec des échalotes, une bonne dose d'herbes fraîches et des éclats d'abricots et de tofu (qui leur donnent une note décalée très agréable) savent à la fois se montrer fermes et fondants sous la dent.

Karine & Jeff, 6,80 € les 480 g, épicerie fines et vente en ligne.

