



ÉCOLE GUY CHAMPMOREAU - CMI -
2020

LE KRIZBAB



LE KRIZBAB

INGRÉDIENTS

Pour les assaisonnements :

- 2 c.à.s de sauce soja
- Vinaigrette
- Ail et basilic
- 1 c.à.c de gingembre
- Du poivre

Pour le krizbab :

- De la salade verte
- 2 tomates
- Des champignons
- 1 oignon
- 1 carotte
- 400g de blanc de poulet
- Huile d'olive

Pour la galette :

- 200g de riz
- 60g de farine

Préparation des galettes (les glucides) :

- Cuire le riz.
- Le mélanger avec la farine.
- Ajouter de l'eau froide (1 verre maximum) jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse. Laisser reposer.

Préparation du poulet (les protéines) :

- Découper les blancs de poulet en petits morceaux et les laisser mariner dans une petite sauce soja et gingembre. Poivrer.

Préparation des légumes :

- Laver les tomates, ôter les pédoncules et coupez-les en tranches.
- Nettoyez et coupez les champignons en rondelles fines.
- Lavez la carotte puis épluchez-la avant de la râper.
- Lavez quelques feuilles de salade.

Passons à la cuisson :

- Dans une poêle bien chaude, cuire les galettes (Pour ce faire, prélever la pâte avec une cuillère à soupe) dans un peu d'huile d'olive, à feu vif.
- Retourner les galettes : elles doivent être dorées.
- Puis, toujours dans une poêle à feu vif, cuire les morceaux de poulet dans un peu d'huile d'olive.
- Dressez le tout afin d'obtenir une assiette équilibrée.

Bon appétit !!!!