

Marinière de poulet aux épinards

À la carte

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

Marinière:

½ cc de cerfeuil frais haché

½ cc de basilic frais haché

1 cc d'huile d'olive

1 cc de dés de citron

4 filets de poulet de 120 g

5 dl de fond de volaille

800 g d'épinards frais

2 cs d'huile de colza raffinée

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés :
www.terroir-juraregion.ch

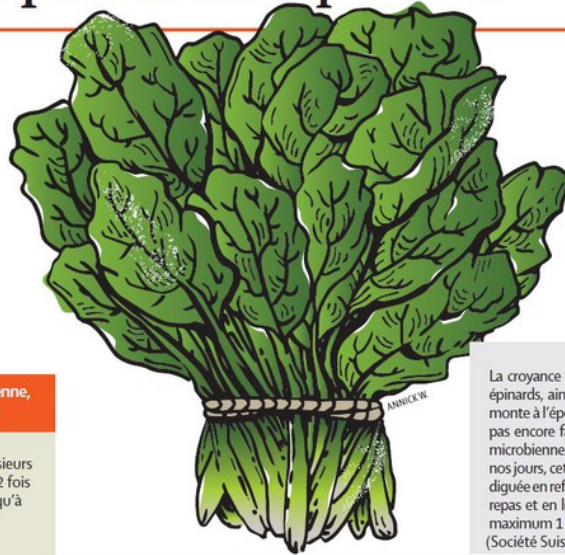
Préparation

30
min.

1. Mélanger la marinière et la déposer dans les assiettes.
2. Cuire les filets de poulet dans un fond de volaille et les dresser sur la marinière.
3. Laver et cuire les épinards dans l'huile de colza raffinée et les dresser à côté du poulet.
4. Accompagner d'un riz et d'une salade de saison.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Il existe 2 espèces d'épinards:
«Mangold à tondre», qui peut être cueilli plusieurs fois et l'«épinard en branche», à cueillir 1 ou 2 fois seulement. La récolte s'effectue en hiver, jusqu'à ce que la chaleur du printemps fasse monter les épinards en fleurs, ou en été.



Le saviez-vous?

La croyance qu'il ne faudrait pas réchauffer les épinards, ainsi que certains autres aliments, remonte à l'époque où les réfrigérateurs n'avaient pas encore fait leur apparition. La prolifération microbienne avait alors quartier libre. Mais de nos jours, cette dernière peut tout à fait être endiguée en refroidissant rapidement les restes des repas et en les conservant à maximum 5°C (et maximum 1 à 3 jours selon les aliments). (Société Suisse de Nutrition)