

PASTILLA

MAROCAINE

DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION : 1 h

CUISSON : 30 mn + 15 mn

INGRÉDIENTS
POUR 6 PERSONNES

- 4 blancs de poulet* (800g)
- 1 tranche de veau* (130g)
- 4 œufs*
- 2 oignons
- 125 g d'amandes
- 5 branches de persil
- 2 branches de coriandre
- 1 c/c de raz el hanout
- 1 c/c de gingembre
- 1 c/c de piment de jamaïque
- 1+1 c/c de cannelle
- 10 feuilles de brick*
- 1+1 c/s de sucre
- 1 c/s d'huile
- 40 g de beurre*
- 40 g de fromage type
vache qui rit*
- sel, poivre

c/s: cuillère à soupe - c/c: cuillère à café

CALORIES

1 portion : environ 590 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

PASTILLA

MAROCAINE



1 - Faire revenir les oignons finement coupés dans un peu d'huile, puis rajouter les viandes découpées en fines lamelles.



2 - Une fois les ingrédients dorés, ajouter les épices, le persil, la coriandre ciselés et le fromage. Recouvrir d'eau et faire réduire de deux tiers. Réserver.



3 - Batta 4 œufs et les rajouter à la farce refroidie. Dans une autre poêle colorer les amandes sans apport de gras. En concasser la moitié. Réserver.



4 - Tartiner les feuilles de brick avec du beurre fondu. En positionner une au fond du plat, puis une seconde. Disposer les autres feuilles beurrées en rosace, à cheval sur la précédente.



5 - Mettre au fond du plat les amandes concassées, une cuillère à café de sucre, une de cannelle puis la farce. Terminer par des amandes.



6 - Replier les feuilles pour fermer la pastilla. Asperger d'eau. Enfourner 15 mn dans votre four préalablement chauffé à 200°C. Puis saupoudrer de sucre et de cannelle. Faire caraméliser la pastilla au grill de votre four.

CALORIES

1 portion : environ 590 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

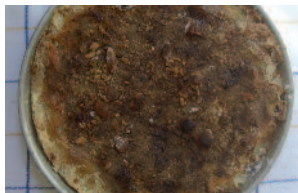
un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



TABOULÉ*



PASTILLA



GLACE

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

