



# Waterzoi de poulet

AVEC CANTADOU® PROFESSIONNEL NATURE



Cette recette peut être réalisée dans le même esprit avec du poisson ou une autre viande telle que le veau ou de la dinde.

TEXTURE MIXÉE

## AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de Waterzoi avec **Cantadou® Professionnel Nature** apporte **+ 3,9% de protéines** en plus par rapport à une recette traditionnelle.





# Waterzoi de poulet

## AVEC CANTADOU® PROFESSIONNEL NATURE

🕒 Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

€ Coût par convive : 1,25 € pour une portion de 300 g

### INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS

- 250 ml d'huile
- 250 g de beurre
- 100 pièces de haut de cuisse de poulet de 150 g
- 2 kg d'oignons émincés
- 5 kg de carottes en tronçons
- 5 kg de poireaux en tronçons
- 3 kg de céleri branche en tronçons
- 200 g d'ail haché
- 1 bouquet garni
- 10 L de bouillon de volaille
- 2 kg de **Cantadou® Professionnel Nature**
- 500 g de jaunes d'œufs
- 300 g de maizena
- 6 kg de pommes de terre vapeur
- 100 g de persil haché
- Sel, Poivre

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire chauffer l'huile et le beurre et faire colorer légèrement le poulet.
2. Ajouter les légumes, le bouquet garni, l'ail et faire suer quelques minutes.
3. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille et cuire pendant 30 minutes.
4. En fin de cuisson, décanter la viande et les légumes et récupérer 4 litres de bouillon de cuisson.
5. Mélanger **Cantadou® Professionnel Nature**, les jaunes d'œufs et la maizena.
6. Incorporer ce mélange dans le bouillon bien chaud afin de le lier, rectifier l'assaisonnement.
7. Dresser le poulet, les légumes et les pommes de terre dans une assiette bien chaude.
8. Ajouter dessus la sauce et un peu de persil haché.
9. Servir immédiatement.

**Valeurs nutritionnelles à la portion de 300 g :** Énergie : 1479,6 kJoules / 354,9 kcal - Matières grasses : 20,1 g dont 7,8 g d'acides gras saturés - Glucides : 21,9 g dont 5,4 g de sucres - Fibres : 2,7 g - Protéines : 19,2 g - Sel : 1,2 g - Calcium : 69,6 mg - Vitamine D : 0,9 µg

TEXTURE  
MIXÉE

🕒 Préparation : 20 min

€ Coût par convive : 1,15 € pour une portion de 250 g

### INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS

- 7 kg de viande de poulet cuite en Waterzoi
- 2 L de sauce Waterzoi
- 1 kg de **Cantadou® Professionnel Nature**
- 15 kg de légumes du Waterzoi (avec pommes de terre)
- 3 L de sauce Waterzoi (dressage)
- Sel, Poivre

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer la viande de poulet avec la sauce Waterzoi et **Cantadou® Professionnel Nature**.
2. Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.
3. Mixer les légumes et rectifier l'assaisonnement.
4. Dresser la viande et les légumes dans une assiette chaude.
5. Au moment de servir, ajouter un peu de sauce.
6. Servir immédiatement.

**Valeurs nutritionnelles à la portion de 250 g :** Énergie : 1484,6 kJoules / 357 kcal - Matières grasses : 23,9 g dont 9,6 g d'acides gras saturés - Glucides : 17,7 g dont 4,7 g de sucres - Fibres : 2,2 g - Protéines : 16 g - Sel : 1,2 g - Calcium : 56,2 mg - Vitamine D : 0,7 µg

### AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de Waterzoi mixé avec **Cantadou® Professionnel Nature** apporte 3,1% de protéines en plus par rapport à une recette traditionnelle.



Pour obtenir une belle émulsion lors du mixage, il est important de bien mixer la viande puis d'ajouter au fur et à mesure la sauce et terminer par le **Cantadou® Professionnel Nature**.

LE PLUS  
PRODUIT

**Cantadou® Professionnel Nature** apporte de l'onctuosité et de la douceur à la sauce et permet de fixer les différents parfums du plat.

