

## RECETTE DES TRIANGLES DE POULET - 5E

Ingrédients pour 2 personnes (environ 20 triangles) :

- Feuille de brick en rouleau
- $4 \times (5 + 1) \times 10 \div 2$  g d'escalope de poulet<sup>1</sup>
- $35 \div 7 \times (20 \div 2 + 1)$  g de yaourt à la grecque<sup>2</sup>
- $(205 \times 6) \div (3 \times 41)$  g de beurre<sup>3</sup>
- $(13 - (14 \div 2)) \div 2$  cuillères à café de curry en poudre<sup>4</sup>
- $(6 \times 8 - 10) \div (4 \times 5 - 1)$  cl de jus de citron<sup>5</sup>
- Poivre



10+

Sous la responsabilité d'un adulte

Préparation :

- Coupe le poulet en cubes de côté  $9 \div (3 + 3 \times 5) \times 4$  cm environ<sup>6</sup>.
- Cuis les cubes de poulet dans une poêle chaude avec la moitié du beurre à feu moyen pendant  $5 \times 80 + 5 \times 4$  secondes<sup>7</sup> puis éteins le feu.
- Mixe les cubes de poulet.
- Dans un saladier, mélange le poulet mixé, le yaourt, le citron, le curry et un peu de poivre.



- Découpe 20 bandes de feuilles de brick de  $(3 + 12 \times 5) \div 7 \div 2$  cm de large<sup>8</sup>.
- Dépose  $(40 \div 200) \times (3 \times 17 - 1)$  g de préparation<sup>9</sup> sur le bout de la bande.
- Enrobe la préparation en pliant selon le protocole ci-dessous de manière à former des triangles équilatéraux.



- Cuis les triangles dans une poêle chaude avec le reste de beurre à feu moyen pendant  $2 \times 4 \times 5 \times 5 - 4 \times 5$  secondes<sup>10</sup> de chaque côté puis éteins le feu.
  - Sers les triangles avec une salade verte assaisonnée pour un déjeuner ou avec une sauce au yaourt pour un apéritif par exemple.
- 

Suggestion de présentation :

