

# RECETTE

## SEMOULE VIGNERONNE

Famille Recette

Féculents

Proposée par :

Joë

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

|    | Famille                                | Poids/Gr | Liqu./Ml | CàS | CàKf | Unité |
|----|--|----------|----------|-----|------|-------|
| 1  | Abats de Volaille (Cœur, Foie, Gésier) | VPO      |          |     |      | 3     |
| 2  | Lardons Fumés                          | VPO      | 40       |     |      |       |
| 3  | Échalotes                              | Assais.  |          |     |      | 3     |
| 4  | Raisins Blancs                         | FRU      | 100      |     |      |       |
| 5  | Raisins Rouge                          | FRU      | 100      |     |      |       |
| 6  | Vin Blanc Sec                          | Assais.  |          | 100 |      |       |
| 7  | Bouillon de Volaille                   | Assais.  |          | 100 |      |       |
| 8  | Thym, Laurier, Persil                  | Assais.  |          |     |      |       |
| 9  | Sel, Poivre                            | Assais.  |          |     |      |       |
| 10 | Semoule Moyenne                        | FEC      | 250      |     |      |       |
| 11 | Huile d'Olive                          | MG       |          | 1   |      |       |
| 12 |  |          |          |     |      |       |
| 13 |  |          |          |     |      |       |
| 14 |  |          |          |     |      |       |
| 15 |  |          |          |     |      |       |

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Préparer le bouillon de volaille, réserver au chaud. Egrainer les raisins, réserver une quinzaine de jolis grains blancs et rouges, passer les autres au presse-purée, réserver le jus. Dans une large sauteuse, faire chauffer l'huile puis rissoler les lardons, ajouter les abats coupés en petits dés, puis les échalotes finement émincées. Mélanger. Quand le tout est légèrement coloré, verser la semoule, mélanger. Faire rissoler quelques minutes, ajouter le vin blanc et le jus de raisin. Remuer. Dès ébullition, verser un peu de bouillon chaud jusqu'à couvrir la semoule. ajouter 1 pincée de sel, poivre, thym, laurier, remuer et couvrir. Dès que la semoule a absorbé tout le liquide, verser à nouveau du bouillon chaud, remuer et couvrir à nouveau. Avant de verser pour la 3ème fois du bouillon, goûter pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement. Si besoin ajouter encore du bouillon pour finir la cuisson, toujours à couvert. Avant de servir, parsemer des graines de raisin que vous avez réservées, ajouter du persil ciselé

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

|                            | Bleu  | Vert  | Rouge | Jaune | Famille |
|----------------------------|---|-------|-------|-------|---------|
| Féculents                  | 100 g   | 100 g | 150 g | 200 g | FEC     |
| Viande, Poisson, Œuf       | 100 g   | 100 g | 100 g | 100 g | VPO     |
| Légumes Verts              | 100 à 200 g pour le repas complet                               |       |       |       | LV      |
| Produits Laitiers, Fromage | env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage  |       |       |       | PLF     |
| Matière Grasse             | 1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes) |       |       |       | MG      |
| Fruits                     | 1   | 1     | 1     | 1     | FRU     |
| Produit Sucré              | Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence   |       |       |       | PS      |

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.