

Recette parfaite
pour la cuisine collective

Egg rolls au poulet



Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Portions de la recette de base : 40 Egg rolls
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Poulet cuit, coupé en petits morceaux	500 ml (2 tasses)		
Chou râpé	1000 ml (4 tasses)		
Huile de canola	15 ml (1 c. à soupe)		
Sauce soya	90 ml (6 c. à soupe)		
Sucre blanc	15 ml (1 c. à soupe)		
Petit oignon haché	1		
Paquet de pâte à Egg roll	1		
Blanc d'œuf	1		
Sel et poivre	au goût		
Huile de canola	125 ml (½ tasse)		

Préparation

Mélanger le poulet, le chou, l'huile, la sauce soya, le sucre, l'oignon, le sel et le poivre.

Déposer 1 c. à soupe dans une pâte à Egg roll dont les 4 côtés sont badigeonnés de blanc d'œuf. Coller la pâte ensemble et écraser les bouts avec une fourchette.

Dans un poêlon antiadhésif, préchauffer l'huile de canola à feu moyen-vif. Déposer le quart des Egg rolls et cuire de 2 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Répéter avec le reste des Egg rolls et ajouter de l'huile lorsque nécessaire.

