



# La créativité à l'oeuvre



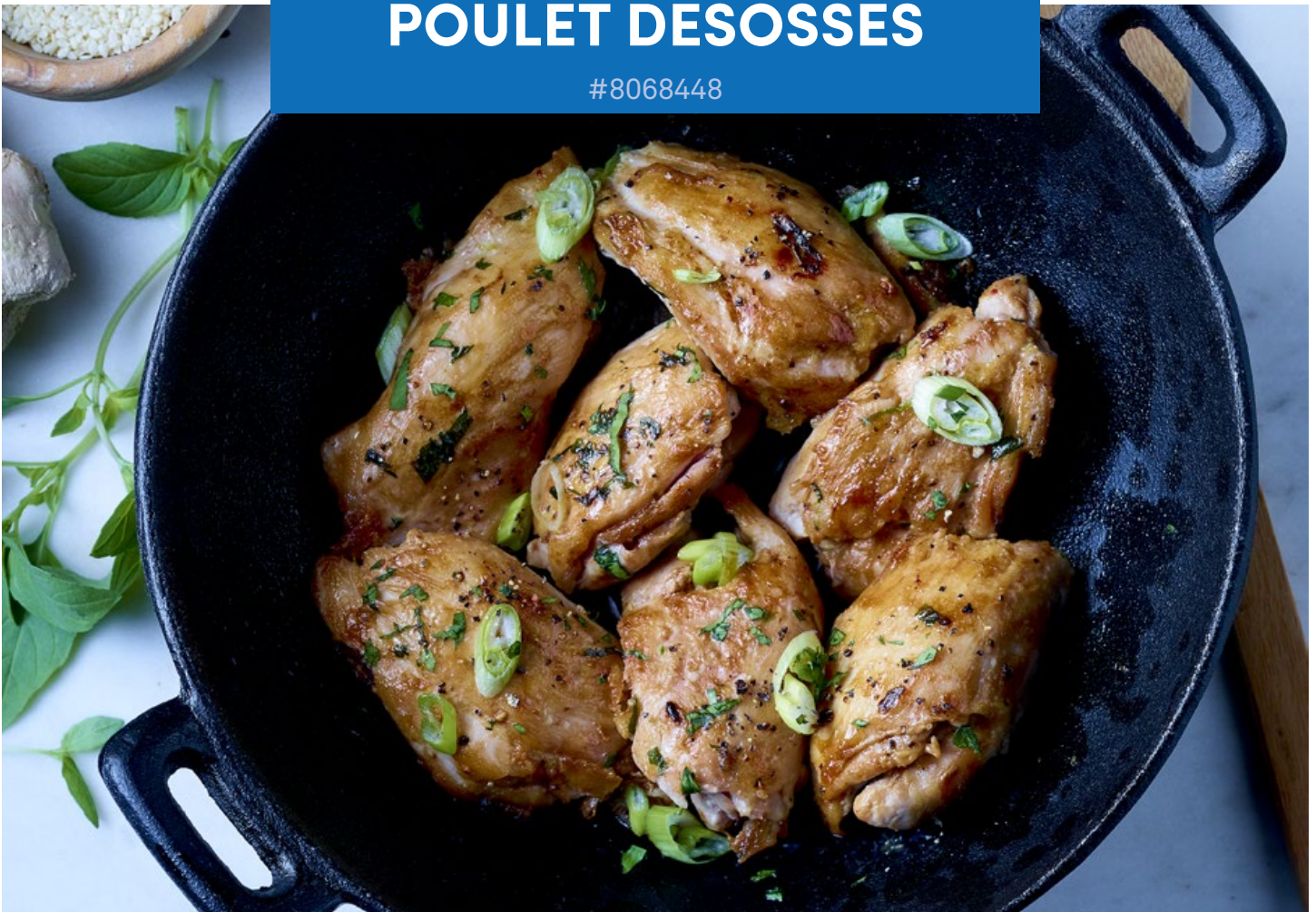
Jadis ignorés au profit de la poitrine désossée, les hauts de cuisse ont connu, au cours des dernières années, une popularité sans précédent. La curiosité culinaire et l'attrait pour les cuisines du monde nous ont également ouvert les yeux sur leur popularité dans d'autres pays, qui ont tendance à préférer la viande brune en raison de sa

saveur, de sa tendreté et de sa polyvalence. L'utilisation des hauts de cuisse est également une excellente façon de réduire l'apport en protéines animales au profit d'autres ingrédients comme les légumes, les légumineuses, les nouilles, le riz et les œufs, et du même coup contrôler votre coût par portion.



## HAUTS DE CUISSE DE POULET DÉSOSSÉS

#8068448





# La créativité à l'œuvre



## SANDWICH BANH MI AU POULET

Un classique de la cuisine de rue vietnamienne, notre version combine la traditionnelle baguette et les légumes marinés avec de tendres hauts de cuisse de poulet marinés et cuits au four ou sur le grill. Pour un éclat de fraîcheur, garnissez généreusement de coriandre au moment de servir.



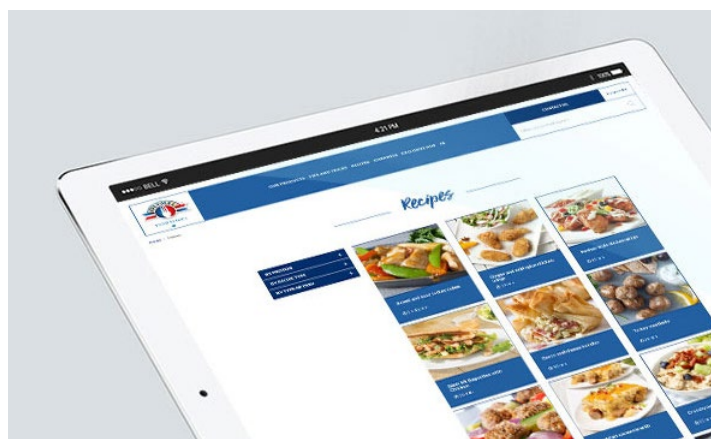
## SOUPE-REPAS RAMEN

Une valeur sûre sur tout menu. Cette soupe-repas, riche en umami, connaît actuellement une grande popularité. Ses saveurs riches, terreuses et protéinées sont rehaussées d'oignons verts et d'herbes fraîches. De plus, pour la réaliser, vous pouvez utiliser les mêmes hauts de cuisse que le Banh mi.



## CHAKCHOUKA

D'origine nord-africaine, cette poêlée de poivrons verts ou rouges, de tomates et d'oignons a été rehaussée de hauts de cuisse avant de laisser mijoter. Ajoutez-y un ou des œufs en fin de cuisson, garnissez d'herbes fraîches et servez avec du pain au déjeuner, au brunch ou au dîner.



**POUR VOIR LES RECETTES  
DÉTAILLÉES, VISITEZ-NOUS AU  
[OLYMELSERVICEALIMENTAIRE.COM](http://OLYMELSERVICEALIMENTAIRE.COM)**