

LARA GRANGEON



200M PAPILLON, 200M 4 NAGES

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| Pays | France |
| Age | 19 ans |
| Date de naissance | 21 septembre 1991 |
| Lieu de naissance | Nouméa |
| Taille | 1m71 |
| Poids | 55 kg |
| Spécialités | 200m papillon, 200m 4 nages |

VIDEO - AUDIO



Poulet à l'ail et au romarin 🍴

Recette pour 4 personnes :

- 1 poulet à rôtir ;
- 1 à 2 branches de romarin frais ;
- 10 à 12 gousses d'ail non épluchées ;
- un peu d'huile d'olive ;
- sel, poivre

Préparation : environ 5 minutes: 🍴

1. Faire chauffer le four à température élevée. 2. Mettre le poulet dans un plat à four. 3. Disposer de part et d'autre les gousses d'ail et le romarin. 4. Mettre un peu d'huile sur le poulet et dans le plat. 5. Saler, poivrer. 6. Vérifier la cuisson de temps en temps. 7. Quand la peau est bien croustillante, le poulet est cuit...

Faisan au cidre 🍴

Ingrédients :

- 1 faisan (600 g environ) ;
- 2 cl de Calvados ;
- 10 noix ;
- 1 dl de cidre ;
- de la crème fraîche liquide ;
- 1 pomme coupée en tranches ;
- 10 g de sucre ;
- du sel parfumé

Préparation : environ 15 minutes 🍴

1. Assaisonner le faisan. 2. Flamber au Calvados. Terminer la cuisson au four. 3. Dans une casserole, mettre le sucre, les noix et la pomme. Chauffer pour caraméliser légèrement. 4. Mouiller avec le cidre, puis laisser réduire. Ajouter la crème fraîche 5 Retirer du four et servir.

PRONONCIATION

[y] épluché, minute, sucre
 /E/ poulet, recette frais
 /OE/ recette, peu
 /O/ au, olive, peau

[u] poulet, gousse four

[ʷ] huile, cuisson

[wA] poivre, noix

[j] ail,

croustillante

/E*/ romarin, ingrédients

[ɑ*] temps

[ɔ*] environ

[v] vue

[s] préparation,

saler, cidre

[z] disposer, faisan

[ʒ] légèrement

[ʃ] branches, chauffer, fraîche

[R] romarin

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.