



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique



POULET LBR AUX HERBES



Ingrédients 100/4 Kg portions :

POULET HT CUISSE LR VF 130/160G X10 S/V COM	100.000	4 unités
BOUILLON VOLAILLE DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	2.500	0,4Kg
CIBOULETTE COUPE SACHET 250G (CAR) SUR	0.166	PM
EAU DU ROBINET#	90.000	14,4Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000	0,8Kg
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.500	0,08Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	2.500	0,4Kg
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	0.166	PM
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.030	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.025	PM

Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau (90L)

Préparer le fond de volaille y ajouter le vin blanc, faire bouillir, ajouter le thym

Y ajouter les oignons

Assaisonner de sel et poivre

Laisser cuire

Mixer la sauce

Préparer la liaison

Délayer la farine de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant

Laisser cuire le liant quelques minutes

En fin de préparation ajouter le mélange d'herbes

Vérifier l'assaisonnement et la consistance

Débarrasser

NB : Au moment d'ajouter le mélange d'herbes la sauce ne doit plus être mixée

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	109 kcal
Energie	459 kj
Graisses totales	3.0 g
Dont AG saturés	1.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	0.6 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	19.8 g
Sel	0.2 g
Calcium	0.5 mg