



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## POULET RÔTI LBR AU JUS



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	109 kcal
Energie	460 kj
Graisses totales	3.0 g
Dont AG saturés	1.4 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	0.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	19.8 g
Sel	0.2 g
Calcium	0.4 mg

### Ingrédients 100/4 Kg portions :

POULET HT CUISSE LR VF 130/160G X10 S/V COM	100.000	PM
EAU DU ROBINET#	75.000	0,13Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	2.500	0,05Kg
JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /30L	6.000	0,37Kg
LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.005	0,108Kg
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.500	0,33Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	12.500	-
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	0,08Kg
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.025	0,2K

### Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau préparer le jus de veau ,faire bouillir

Ajouter les oignons, le thym, le laurier

Laisser cuire

Vérifier l'assaisonnement

Préparer la liaison

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

Laisser cuire le liant quelques minutes

Vérifier l'assaisonnement et la consistance

Débarrasser

Cuisson en four mode rôti

Déconditionner les cuisses de poulet

Disposer les cuisses de poulet sur des plaques ou sur des grilles sans les superposer

Mettre en cuisson au four mode rôti pendant 45 minutes à 1 heure à une température de 220 °

Au terme de la cuisson on doit atteindre une température à cœur de 63 ° minimum

Débarrasser et conditionner en barquettes et napper de jus de rôti