

# Poularde pochée à l'indienne

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation :

Cuisson :

## Méthode d'élaboration

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<b>1/ Découper les volailles</b>					
Vérifier l'éviscération et le flamage des volailles. Retirer la fourchette sur chaque poularde, ainsi que les ailerons. Lever les deux cuisses en veillant à laisser les sots-l'y-laisse sur celles-ci, puis lever les suprêmes. Manchonner les ailes et les cuisses, trancher chaque part de volaille en deux puis supprimer les rotules des pilons et des gras de cuisse.	Poularde PAC (1,8 kg)	P	2		
<b>2/ Marquer un fonds blanc de volaille</b>					
Concasser finement les carcasses et les ailerons, et les dégorger à l'eau claire. Les placer dans une marmite, couvrir d'eau froide et porter à ébullition pour les blanchir. Pendant ce temps, préparer la garniture : parer le poireau et réaliser un bouquet garni. Ficeler les blancs en botte et le céleri. Couper les oignons en quatre. Clouter un des quartiers de deux clous de girofle. Couper en deux la tête d'ail. Tronçonner les carottes. Lorsque l'eau frémit, écumer soigneusement et ajouter la garniture aromatique. Cuire le fonds 1 h à petite	Eau	L	1,600		
	Blanc de poireau	Kg	0,200		
	Carotte	Kg	0,200		
	Oignon	Kg	0,200		
	Céleri branche	Kg	0,100		
	Clou de girofle	P	2		
	Bouquet garni	P	1		
	Ail	Kg	0,040		
<b>3/ Préparer la semoule</b>					
Mesurer le même volume d'eau que de semoule. Etaler celle-ci dans une plaque. Porter l'eau à ébullition avec le beurre en parcelles et l'assaisonnement. La verser sans attendre sur la semoule. Couvrir et laisser gonfler. Eplucher les poivrons. Ne pas éplucher les courgettes. Tailler ces deux légumes en fines brunoises. Les étuver séparément à l'huile d'olive et les ajouter à la semoule.	Semoule moyenne	Kg	0,400		
	Eau	L	PM		
	Beurre	Kg	0,080		
	Poivron rouge	Kg	0,200		
	Courgette	Kg	0,200		
	Huile d'olive	L	0,015		
	Sel fin	Kg	PM		
<b>4/ Pocher la poularde</b>					
Passer le fonds blanc au chinois étamine sans fouler. Y pocher les morceaux départ fond froid pendant 20 mn environ en maintenant un léger frémissement. Prendre soin de pocher les pointes d'ailes à part et un peu moins longtemps que les autres morceaux pour éviter qu'elles ne sèchent. Réserver la volaille à couvert dans un peu de fonds à 63°C.					
<b>5/ Finition et Dressage</b>					
Réduire le fonds du pochage pour le ramener à ½ L. Suer au beurre l'oignon ciselé. Singer et cuire le roux obtenu. Le délayer hors du feu avec le fonds. Ajouter lait de coco, bouquet garni et épices. Remettre la sauce sur le feu et la réduire. Passer au chinois étamine, crémier, citronner, assaisonner. <b>Dressage:</b> Oter la peau des volailles, panacher cuisse et blanc et napper. Dresser la semoule. Décorer de ciboulette.	Beurre	Kg	0,040		
	Oignon	Kg	0,050		
	Farine T55	Kg	0,050		
	Lait de coco	L	0,400		
	Bouquet garni	P	1,000		
	Curry, muscade	Kg	PM		
	Crème liquide	L	0,080		
	Jus de citron	L	PM		
	Sel fin, poivre moulu	Kg	PM		
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :				#####	



Argumentation Commerciale