

Poulet sauté vallée d'Auge

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
1/ Découper les volailles					
Découper la volaille en huit morceaux. Réserver, concasser et dégorger les ailerons, la fourchette, les rotules et la carcasse nettoyée, dégraissée et débarassée de son croupion.	Poulet effilé 2,8 kg	Kg	2		
2/ Marquer un fonds blanc					
Réunir dans une marmite les os de volaille. Mouiller et porter à ébullition. Parer le poireau et réaliser un bouquet garni avec le vert. Couper les oignons en quatre. Piquer un quartier d'un clou de girofle sur le talon. Tronçonner les carottes, le blanc de poireau et le céleri. A ébullition, écumer et ajouter la garniture. Cuire le fonds 1 h à petite ébullition. Le passer au chinois étamine. Prélever et lier 750 g de fonds avec un roux et réserver le reste du fonds pour la cuisson du riz.	Carotte Oignon Céleri branche Poireau Clou de girofle Thym, Laurier Beurre (roux) Farine (roux)	Kg Kg Kg Kg Pièce Botte Kg Kg	0,200 0,200 0,200 0,200 1 1 0,050 -0,950		
3/ Glacer les petits oignons et sauter les pommes					
Eplucher et tourner les pommes en tonnelets de 4 cm de long et 3 cm de large. Réserver les parures pour la sauce. Glacer à blanc les petits oignons. Sauter les pommes.	Pommes golden Oignon grelot Beurre Sucre semoule	Kg Kg Kg Kg	2 0,220 0,120 Pm		
4/ Cuire à blanc les champignons/ Cuire un riz créole					
Escaloper les champignons: les étuver à couvert d'une feuille de papier sulfurisé dans un mélange de jus de citron, d'eau, de sel et de beurre préalablement porté à ébullition. Cuire 20 mn le riz dans une grande quantité de fonds blanc ou d'eau bouillante salée. Egoutter, beurrer, saler au besoin et tenir	Champignons de Paris Citron Sel fin Beurre Riz long Beurre (riz) Gros sel	Kg Pièce Kg Kg Kg Kg Kg	0,200 1/2 Pm 0,020 0,400 0,080 Pm		
5/ Sauter, dresser					
Assaisonner et fariner les morceaux de volaille. Les sauter à feu modéré. Débarasser les morceaux en prenant soin de retirer les pointes d'ailes quelques minutes avant et réserver au chaud le poulet sauté. Dégraisser le sautoir utilisé pour la cuisson, ajouter les parures de pomme et les suer. Déglacer au Calvados et au cidre. Réduire à sec. Mouiller au fonds blanc lié. Crémier. Réduire la sauce aux pommes à l'appoint de texture. La mixer, la passer au chinois étamine, la monter au beurre et l'assaisonner. Dresser un morceau de blanc et de cuisse par personne et les napper de sauce. Accompagner le poulet vallée d'Auge de ses garnitures et décorer de cerfeuil.	Sel / Poivre Farine Huile arachide Cerfeuil Pomme fruit (parures) Calvados Cidre sec Fond blanc de volaille lié Crème épaisse Beurre	Kg Kg L Botte Kg L L L L L Kg	Pm 0,100 0,080 0,250 0,100 0,050 0,200 0,750 0,300 0,02		
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :					#####



Argumentation Commerciale