



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BLANCS DE POULET AUX PIGNONS AU MIEL DE SAPIN 100g x1.5

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4070 Volaille**Nb portion(s) **1**Préparation **00:15**Cuisson **00:20**Repos **00:00**Descriptif **Blanc de poulet aux pignons au miel de sapin**Note **PPG1/2**

Coût matière portion HT	1,62	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	1,62	Coefficient multiplicateur	0,00

Progression

Assaisonner les blancs de poulet de sel et de poivre. Faire fondre le beurre dans une poele puis faire colorer de chaque cotes les blancs . Retirer de la poele les blancs de poulet, les reserver, se debarrassr du beurre qui a servi a la coloration des blancs de poulet . Remettre les blancs de poulet dans la poele, deglacer avec le Porto, puis ajouter le miel, le delayer, retourner les blancs de poulet regulierement, ajouter les champignons eminces bien melanger, ajouter les pignons, les laisser. Une fois le tout colorer, ajouter 8 a 10 cl d eau, laisser reduire, puis ajouter la creme liquide, laisser reduire a nouveau jusqu a onctuosite desiree, ajouter le persil hache

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	20,000	Gramme	5,90	118,00
CHAMPIGNON EMINCE - ST 2,5KG - FR - Surgele	25,000	Gramme		
CREME LIQUIDE UHT 32% - BK 1000 G - Frais	75,000	Gramme	2,69	201,75
FILET POULET - 75/110 G - Surgele	1,500	Piece	6,31	9,46
MIEL MILLE FLEURS - POT 1000 G	10,000	Gramme	3,18	31,81
PERSIL HACHE - ST 250 G - Surgele	0,050	Gramme		
PIGNONS PINS - ST 1000 G	10,000	Gramme	12,55	125,50
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,050	Gramme	4,40	0,22
PORTO - BLLE 2 L	2,000	Cl	6,74	13,49
SEL FIN - SAC 1000 G	0,100	Gramme	0,23	0,02