



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## ESCALOPE DE DINDE FRAICHE LAQUE AUX GRAINES DE SESAME 110g/170g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4070 Volaille**Nb portion(s) **1**Préparation **00:04**Cuisson **00:07**Repos **00:00**Descriptif **Escalope de volaille laqué aux graines de sésame**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **0,61**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **0,61**Coefficient multiplicateur **0,00**

## Progression

Faire revenir le filet de poulet dans un peu d'huile d'olive. Faire griller les graines de sesame dans une poele sans matiere grasse. Ajouter le sucre et la sauce au soja, la sauce doit devenir sirupeuse. Enrober le filet de poulet.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
ESCALOPE DINDE - 100 G - Frais	1,000	Piece		
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	0,500	Cl	3,85	1,92
SAUCE SOJA - BLLE 725 GR	15,000	Gramme	0,94	14,04
SESAME GRAINE - ST 1000 G	6,000	Gramme	4,07	24,43
SUCRE POUDRE - PQ 1000 G	5,000	Gramme	1,06	5,29