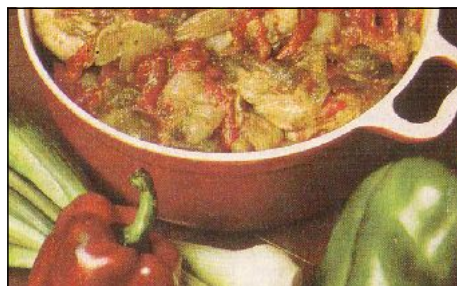




DATE: 08/08/2008

## FICHE TECHNIQUE

## FILET DE POULET BASQUAISE 150g / 320g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4070 Volaille				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:15	Cuisson	00:30	Repos	00:00

Descriptif	Poulet basquaise			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	1,01	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	1,01	Coefficient multiplicateur	0,00	

## Progression

Fendez les filets de poulets en deux dans l'épaisseur, pour obtenir 8 minces escalopes. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Lavez et essuyez les poivrons, coupez-les en fines lanières. Plongez les tomates dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les et pelez-les. Coupez-les en morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Jetez-y les oignons, l'ail et les poivrons. Faites-les sauter 8 minutes sur feu assez vif, en les retournant souvent. Retirez. A leur place, faites dorer les escalopes de poulet quelques minutes par face. Remettez les oignons, l'ail et les poivrons. Ajoutez les lardons, les tomates et le piment. Salez, poivrez. Mélangez délicatement. Versez le vin blanc dans la poêle. Faites réduire 3 minutes sur feu vif. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes environ avant de servir.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgele	1,000	Gramme	6,52	6,52
FILET POULET - 75/110 G - Surgele	1,500	Piece	6,31	9,46
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	1,500	Cl	3,85	5,77
LARDONS 1/2 SEL - 1000 G - Frais	30,000	Gramme		
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	40,000	Gramme	1,11	44,40
PIMENT DOUX MOULU - BTE 450 G -	0,010	Gramme	6,62	0,07
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,050	Gramme	4,40	0,22
POIVRONS VERTS/ROUGES LANIERES - ST 2500G -	60,000	Gramme	1,55	93,00
SEL FIN - SAC 1000 G	0,100	Gramme	0,23	0,02
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	50,000	Gramme	0,68	33,90
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	2,500	Cl	1,30	3,26