



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

**BLANC DE POULET AUX NOIX DE CAJOU BIO 100% 160g/250g**

Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4070 Volaille				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:10	Cuisson	00:20	Repos	00:00

Descriptif	Poulet aux noix de cajou			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	4,34	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	4,34	Coefficient multiplicateur	0,00	

**Progression**

Coupez le poulet et le poivron en petits morceaux et faire revenir dans l'huile avec le gingembre et les echalotes hachees, ajouter le zeste de citron, et assaisonner. Mouiller de sauce soja et de bouillon. Laisser cuire 10 mn, puis ajouter les noix de cajou. Delayer alors la Maiezena avec le demi dl d'eau et ajouter le tout dans la sauce pour la lier. Servir avec du riz.

**Ingrédients**

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BLANC POULET BIO - 160 G - Frais	1,000	Piece		
BOUILLON LEGUMES BIO - 72 G	2,000	Gramme		
CITRON BIO - CAL 3 - ITALIE - Frais	0,100	Piece		
ECHALOTE BIO - FILET 250 G - France - Frais	7,000	Gramme		
GINGEMBRE MOULU BIO - BTE 30 G	1,000	Gramme		
HUILE COLZA BIO - 100 CL	1,500	Cl		
MAIZENA - PQ 750 G	2,000	Gramme	4,10	8,19
NOIX CAJOU - ST 1000 G	10,000	Gramme		
POIVRE BLANC MOULU BIO - BTE 50 G	0,100	Gramme		
POIVRON VERT BIO - France - Frais	40,000	Gramme		
SAUCE SOJA - FLAC 725 G	4,000	Gramme	1,37	5,47
SEL FIN BIO - SACHET 500 G	0,300	Gramme		