



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## BLANQUETTE DE POULET 50g x 4

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4070 Volaille**Nb portion(s) **1**Préparation **00:20**Cuisson **00:15**Repos **00:00**Descriptif **Blanquette de poulet**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **1,41**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **1,41**Coefficient multiplicateur **0,00**

## Progression

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon hache grossierement, puis les filets de dinde coupes en des. Quand ils sont dorés, ajoutez le vin blanc et laissez mijoter 15 mn. Pendant ce temps, coupez les carottes et la courgette en batonnets d'environ 5 cm. Faites blanchir separement, les carottes demandant un temps de cuisson plus long que la courge. Ajoutez la creme fraiche dans la casserole contenant la viande, salez, poivrez et liez avec la maizena diluee dans de l'eau froide. Servez avec des pommes de terre vapeur et disposez les batonnets de carottes et de courgette en petits monticules de part et d'autre de la blanquette

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
CREME LIQUIDE UHT 32% - BK 1000 G - Frais	15,000	Gramme	2,69	40,35
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	0,750	Cl	3,85	2,88
MAIZENA - PQ 750 G	2,000	Gramme	4,10	8,19
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgéle	15,000	Gramme	1,11	16,65
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,100	Gramme	4,40	0,44
SAUTE POULET S/OS - 50 G - Surgéle	200,000	Gramme		
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	3,000	Cl	1,30	3,91