



## Ingrédients pour 100 adultes

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UG
Sauté de poulet fermier (sans os sans peau)	13,500	KG
Huile de tournesol	0,120	LT
Oignon jaune	1,200	KG
Farine	0,350	KG
Eau pour mémoire	4,000	LT
Jus d'orange	0,700	LT
Jus de citron concentré	0,300	LT
Orange	1,500	KG
Pamplemousse rosé	2,000	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

COÛT PORTION MATIÈRE PREMIÈRE VOLAILLE 135 G	1,29 €
COÛT PORTION RECETTE 160 G	1,357 €
APPORT CALORIQUE	204 Kcal
RAPPORT PROTIDE/LIPIDE	5,16



## Progression

Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les fruits. Émincer les oignons, peler à vif les oranges et les pamplemousses, lever les segments, réserver.

# Sauté de poulet fermier sauce agrumes

Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de poulet et les oignons émincés, singer. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, porter à ébullition. Cuire 15 minutes, ajouter les jus d'orange et de citron. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Dresser le sauté de poulet, décorer de segments d'orange et de pamplemousse au départ.

## Autre produit utilisable

- découpes Label Rouge (pilon, hauts de cuisses et cuisses)

