



Cuisse de poulet fermier Label Rouge à la provençale



Progression

Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les tomates. Ciseler les échalotes, détailler les tomates en cubes, réserver.

Colorer dans la matière grasse frémissante les cuisses de poulet assaisonnées, en commençant par le côté peau. Ajouter les échalotes ciselées et les herbes de Provence, suer 5 minutes. Déglacer au vin blanc (à l'eau pour les enfants), réduire à sec. Incorporer les cubes de tomates et la pulpe d'ail. Cuire à couvert 25 minutes environ. Ajouter le persil, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63°C) jusqu'au moment du service.

Conseil

En scolaire municipal, donnez les hauts de cuisses aux enfants du primaire et les pilons à ceux de maternelles.

Ingrédients pour 100 adultes

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UG
Cuisse de poulet fraîche Label Rouge	29,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,400	LT
Échalote vrac	0,700	KG
Herbes de Provence	0,008	KG
Vin blanc	0,600	LT
Tomate ronde	2,500	KG
Pulpe d'ail	0,100	KG
Persil haché	0,060	KG
Sel fin	0,045	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

COÛT PAR PORTION DE 265 G	1,602 €
APPORT CALORIQUE	556 Kcal
RAPPORT PROTIDE/LIPIDE	1,45