

# FILET DE POULET NOIR DE LA VENISE VERTE

Filet de poulet noir de la Venise Verte

Famille : PLAT PROTIDIQUE SAUCE  
Sous-famille : POULET EN SAUCE  
Version : Salamandre

Modifié le 23/07/2009 par BRANGIER

Convive :

~ADULTE

POUR 10 PORTIONS

| 1 | Marchandise                         | Quantité | Unité de production |
|---|-------------------------------------|----------|---------------------|
|   | AIL BLANC                           | 0.020    | KILO                |
|   | CHAMPIGNON DE PARIS                 | 0.150    | KILO                |
|   | CIBOULETTE FRAICHE                  | 0.020    | KILO                |
|   | CITRON                              | 0.500    | UNITE               |
|   | COURGETTE                           | 0.350    | KILO                |
|   | CURE DENT BOIS                      | 10.000   | UNITE               |
|   | FILET DE POULET NOIR FRAIS          | 1.200    | KILO                |
|   | FOND BRUN LIE BTE 750 G             | 0.050    | KILO                |
|   | HERBES DE PROVENCE DESHYDRATE 205 G | 0.000    | KILO                |
|   | HUILE D'OLIVE 5 L                   | 0.000    | LITRE               |
|   | LENTILLES VERTES 10 KG              | 0.050    | KILO                |
|   | PATE FEUILLETEE PLAQUE 600 G SURG   | 0.250    | UNITE               |
|   | PERSIL FRAIS                        | 0.030    | KILO                |
|   | POIVRE GRIS MOULU 400 G             | 0.000    | KILO                |
|   | SEL FIN 750 G                       | 0.000    | KILO                |
|   | TROUSPINETTE 1 L                    | 0.020    | LITRE               |

|             | Unitaire | Total |
|-------------|----------|-------|
| Poids brut  | 0.150 Kg | 1.50  |
| Poids net : | 0.150 Kg | 1.50  |

## Diététique :

|               |               |              |              |               |          |
|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| PROTIDES (Gr) | GLUCIDES (Gr) | LIPIDES (Gr) | CALCIUM (Mg) | VITAMINE (Mg) | FER (Mg) |
| 30.286        | 12.575        | 10.023       | 47.605       | 12.950        | 2.467    |
| ALCOOL (Gr)   |               |              |              |               |          |
| 0.252         |               |              |              |               |          |
| KiloCalories  | 263           | KiloJoules   | 1 101        |               |          |

## Notes :

### Garniture

Laver les courgettes et les tailler en julienne. Les faire revenir à l'huile d'olive avec les herbes de provence, le sel et le poivre. Les décanter.

Laver les champignons et les émincer. Les passer au jus de citron puis les faire revenir à l'huile d'olive avec de l'ail et du persil haché. Une fois cuits, les incorporer aux courgettes. Finir de cuire la garniture.

### Boucherie

Parer les filets. Les poser à plat sur la planche et , avec un couteau, faire une fente dans le flan du filet sans couper les deux extrémités.

Faire pivoter sur le dessus pour incorporer la garniture puis lui donner la forme d'une barque.

Avec une pelle de cuisson, faire cuire les filets face garniture en premier avec de l'huile d'olive puis la retourner une fois colorée sur l'autre face. Saler et poivrer puis décanter. Finir la cuisson au four 15 minutes à 120-130°C.

### Sauce Trouspinette

Déglacer la poêle avec du fond brun puis incorporer la trouspinette et faire réduire à bonne consistance (5 minutes).

Faire cuire les lentilles à l'eau salée. Une fois cuites, les passer à la passoire pour enlever l'eau de cuisson puis incorporer un peu de trouspinette et laisser gonfler les lentilles au chaud jusqu'à absorption complète du liquide.

### Finition

Couper la pâte feuilletée avec un emporte-pièce en forme de bonhomme, lui incorporer 2 lentilles pour faire les yeux.

Faire cuire la forme au four 15 minutes à 200°C. Une fois cuit, laisser refroidir le bonhomme.

Prendre une brochette en bois et transpercer le bonhomme de haut en bas afin d'incorporer la ciboulette représentant la pigouille. Piquer le bonhomme ainsi fini sur la barque à l'aide d'un cure-dent.

Sur la photo, les filets de poulet sont servis avec des tomates farcies au chabichou et des grenailles de l'île de Ré à la fleur de sel.

