

# 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.

