



CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

POITRINE DE POULET GASCON A LA CREME, EMBEURREE DE CHOUX.

Préparations préliminaires

Éplucher, parer, laver et tailler les légumes
Parer, les suprêmes de poulet

Marquer le chou braisé

Blanchir le chou dans l'eau salée, glacer, égoutter
Suer les oignons avec les lardons de poitrine
Ajouter les carottes en rondelles puis le chou
Mouiller avec le fond blanc
Cuire à couvert 45 minutes puis découvrir pour réduire la cuisson
Rectifier et réserver au bain marie +63°C mini

Sauter les suprêmes au beurre

Vérifier la cuisson
Réserver sur grille

Réaliser la sauce par déglçage

Dégraissier, suer les échalotes et les champignons émincés
Déglicer au Porto, réduire
Mouiller avec le fond brun de volaille, réduire
Crémer et monter au beurre

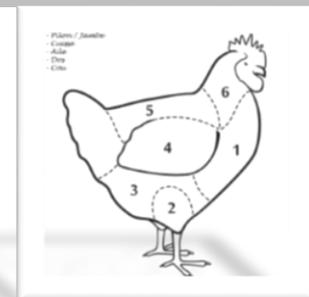
Finitions

Mettre à réchauffer les suprêmes dans la sauce
Dresser

pour 8 personnes:

1,200 kg suprêmes pintade (150g)
Sel poivre
0,05 l huile de tournesol
0,040 kg beurre doux
0,10 l Porto
0,30 l fond brun de volaille
0,040 kg échalote
0,200 kg champignons de Paris
0,20 l crème fraiche 35%MG

1,600 kg chou vert frisé
0,150 kg poitrine fumée ou ventrèche
0,200 kg oignons
0,200 kg carotte
0,50 l fond blanc de volaille



la poitrine de volaille peut aussi prendre l'appellation **suprême**, **filet** ou **blanc** (1). On peut trouver d'autres volailles qui fournissent des morceaux similaires: pintade et pintadeaux, faisan, dinde, ... Pour le canard son appellation est le **magret** lorsque celui-ci est gavé (canard gras) ou **filet** lorsqu'il s'agit de canard non gavé (canette)

Matériels nécessaires: