|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TITRE  Poulet rôtis | BASE  **4** | | DATE | AUTEUR | | | REFERENCE | | | | | | |
| DESCRIPTIF  Poulets cuits au four, servis avec un jus léger | | | | VALEUR NUTRITIONNELLE | | | PHOTO/DESSIN/SCHEMA | | | | | | |
| PHASES ESSENTIELLES DE PROGRESSION | | DENREES | | | | | | | | | VALORISATION | | |
| NATURE | | U | A | B | | C | D | E | QTE  TOTALE | PU HT | PT  HT |
| **A – Base :**  **- Habiller le poulet**  - Etirer, flamber et éliminer le reste des duvets  - Parer, vider et brider  - Préparer les abattis et réserver les foies pour une autre utilisation  - Saler et poivrer intérieurement et extérieurement le poulet  - Disposer le poulet sur le côté, sur une plaque à rôtir de grandeur appropriée  - Placer autour les abattis concassés  - Rôtir au four à 200°C pendant 40 à 45 min environ (cuire les poulets pendant 15 min sur un côté puis les retourner sur l’autre côté et les cuire à nouveau 15 min)  - Placer le poulet sur le dos et terminer la cuisson en arrosant fréquemment  **B - Préparer les légumes :**  - Eplucher les carottes et les oignons de la garniture aromatique et les tailler en petits dés (fine mirepoix)  -Laver, trier et équeuter le cresson, le réserver au frais  **C - Confectionner le jus de rôti :**  - Sortir le poulet du four et s’assurer de sa cuisson  Réserver le poulet au chaud sur une plaque à débarrasser  - Mettre la garniture aromatique dans la plaque de cuisson et faire pincer les sucs si nécessaire  - Dégraisser et déglacer avec de l’eau  - Ajouter éventuellement un fragment de feuille de laurier et de brindille de thym  - Laisser réduire puis vérifier l’assaisonnement  - Passer le jus au chinois étamine, le réserver au chaud et couvert au bain marie | | BOUCHERIE  Poulets PAC CREMERIEBeurreFRUITS/LEGUMES Carotte  Oignons  Thym  Laurier  Sel  Poivre  ECONOMAT  CAVE  DIVERS | | Kg  Kg  Kg  Kg  Bouquet  Bouquet  Kg  Kg | 1.200 à 1.400  0.020  PM  PM | 0.040  0.040  PM  PM  PM  PM | |  |  |  |  |  |  |
| **DRESSAGE :** | | | | | | | | | | | | | |