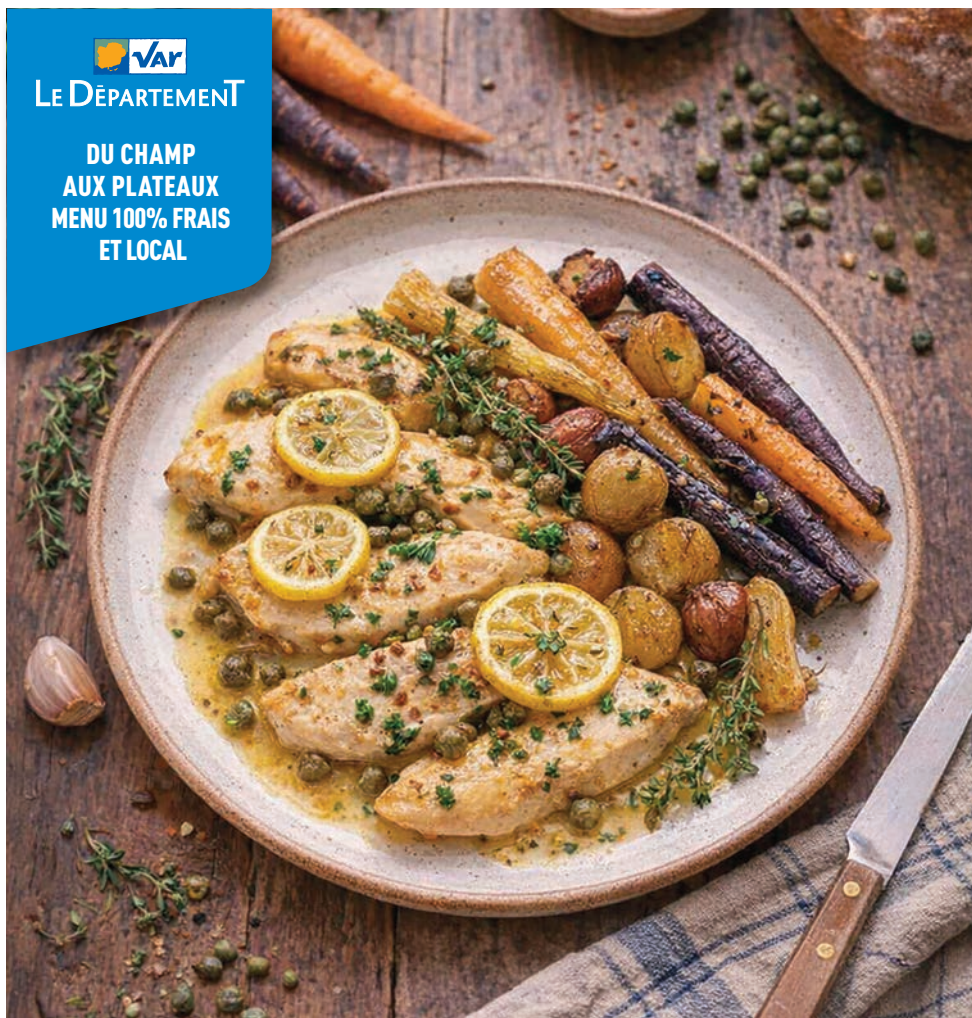




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Émincé de poulet façon piccata et sa poêlée de vieux légumes

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Philippe Laffineur

Collège Général Ferrié à Draguignan



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- Préparation : 25 min
- Cuisson : 30 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 1,5 kg de blanc de poulet
 - 500 g de poivrons
 - 500 g d'oignons
 - 1 L de crème liquide
- 70 cl de bouillon de poule
 - 2 citrons
 - 20 cl vin blanc
 - 50 g de câpres
- 100 g de farine ou maïzena

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Poulet, oignon, crème, poivron, citron, carottes jaunes, panais, pomme de terre rose, rutabaga (Hervé Pro Var)

Émincé de poulet façon piccata et sa poêlée de vieux légumes

Préparation

- Couper en 3 lanières les blancs de poulet
- Les faire revenir dans le beurre et l'huile, puis les réserver
- Faire revenir les oignons émincés et les poivrons
- Les déglacer au vin blanc,
- Mettre le jus de citron, les câpres et remettre le poulet
- Mouiller à hauteur avec le bouillon de poule
- Lier la sauce en fin de cuisson avec de la farine ou maïzena
- Rajouter la crème liquide
- Vérifier l'assaisonnement
- Tenir au chaud et servir

Astuce du chef :

les oignons peuvent être remplacés par des échalotes.

Bon Appétit !