



25 mn



30 mn



15/18 ans

Recette réalisée par :

Etb : Lycée des Arcades - Dijon 21
Cuisinier : Christophe BOIS
Gestionnaire : Luc DELAHAYE

POULET GASTON GÉRARD

INGRÉDIENTS

Ingrédients	Provenance	Quantités pour 100 pers.	Quantités pour 8 pers.
Cuisses de poulet	Bourgogne	20 kg	1,6 kg
Comté râpé	Franche-Comté	1,25 kg	0,1 kg
Sauce			
Vin blanc	Bourgogne	2 l	0,16 l
Crème fraîche 15%	France	2,25 l	0,18 l
Oignon bio	Bourgogne	0,8 kg	0,064 kg
Moutarde	Bourgogne	0,75 kg	0,06 kg
Huile de tournesol	France	0,5 l	0,04 l
Sel fin	France	QS	QS
Eau	Bourgogne	11,5 l	0,92 l
Farine	Bourgogne	0,75 kg	0,06 kg

Matériel :

- Plaque à rôtir
- Four
- Rondeau

PROGRESSION DE LA RECETTE



1. Plaquer les cuisses de poulet, saler, poivrer.
2. Cuire au jour mixte à 160°C durant 30 mn.
3. Faire revenir les oignons. Ajouter le vin blanc.
4. Ajouter la moutarde et la moitié du fromage.
5. Laisser réduire puis ajouter la crème fraîche.
6. Diluer la farine avec de l'eau froide et verser sur la sauce pour la liaison.
7. Rectifier l'assaisonnement.
8. Sortir les cuisses du four, oter la graisse.
9. Napper les cuisses de poulet avec la sauce, ajouter l'emmental restant et faire gratiner 8 - 10 mn à 220°C.

VOLAILLES

POULET GASTON GÉRARD

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coût moyen par portion : 1.03 €

% de produits bio : 5 %

% de produits locaux : 90 %

Saisonnalité : Toute l'année

TABLEAU DES GRAMMAGES

Public	Grammage (g)
Maternelle	100
Élémentaire	140
Ado/Adulte	140 à 180
Personne âgée	100 à 140

INFOS HACCP

- À réception, contrôler la T°C, la DLC des denrées réfrigérées et la présence de l'estampille sanitaire sur la viande
- Vérifier l'aspect et la fraîcheur des végétaux
- Respecter les barèmes de cuisson (couple Temps / T°C)
- Maintenir au chaud et servir à T°C \geq + 63°C

ANALYSE GEMRCN

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

cal	pro	lip	glu
210.3 Kcal	20.5 g	13.7 g	1.17 g

Catégorie 1 : Non répertoriée

Fréquence : Libre

Lipides par portion de sauce : 1.52 g