

# SEMAINE *du* SOURIRE



## ASTUCE DU CHEF

Pour une cuisson bien moelleuse de la volaille, stopper la cuisson quand vous obtenez 63°C à cœur du filet (contrôler avec une sonde).

# FILET DE POULET EN CROÛTE DE CHAMPIGNONS DE PARIS

PLAT

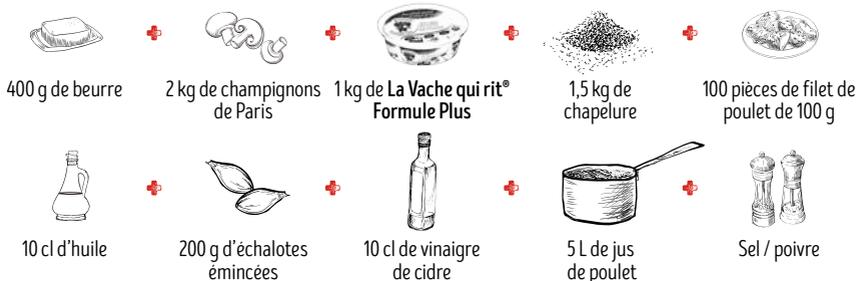
avec *La Vache qui rit*® Formule Plus

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN • TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

COÛT  
PAR CONVIVE  
0 € — 2 €

## INGRÉDIENTS (POUR 100 CONVIVES) :

### Le filet de poulet :



### Céleri-rave à l'étuvée :



## PRÉPARATION DE LA RECETTE :

### Le filet de poulet :

1. Faire sauter les champignons émincés dans 200 g de beurre et laisser évaporer l'eau de végétation.
2. Mettre dans un cutter et mixer pour obtenir une duxelle de champignons.
3. Ajouter la chapelure et **La Vache qui rit**® Formule Plus puis réserver.
4. Saisir les filets de poulet assaisonnés à l'huile et réserver sur plaque.
5. Déposer l'appareil aux champignons sur le filet de poulet côté peau.
6. Ajouter les échalotes dans le récipient de cuisson des filets de poulet et laisser suer avec une légère coloration.
7. Déglacer au vinaigre de cidre et faire réduire à sec.
8. Mouiller le jus de poulet et faire réduire légèrement.
9. Monter au beurre (200 g) et rectifier l'assaisonnement.

### Céleri-rave à l'étuvée :

10. Faire suer le céleri-rave avec le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondant.
11. Ajouter **La Vache qui rit**® Formule Plus et bien mélanger pour obtenir une belle liaison.
12. Placer les filets au four à 200°C pendant 8 à 10 min.

**Le + produit**  
*La Vache qui rit*® Formule Plus facilite la liaison entre les champignons et la chapelure. Elle apporte aussi de la consistance au céleri à l'étuvée.



Apports nutritionnels de la recette par rapport à la même recette sans *La Vache qui rit*® Formule Plus

- 4% de protéines en plus
- 5 fois plus de calcium
- 4 fois plus de vitamine D

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (environ 200 g) : Energie : 1518 Kj / 364 Kcal - Matières grasses : 22,5 g - Dont acides gras saturés : 13,8 g - Glucides : 12,2 g - Dont sucres : 2 g - Protéines : 27,5 g - Sel : 1 g - Calcium : 147,4 mg - Vitamine D : 2,5 µg