



PLAT

POULET AUX TOMATES

et Cantadou® Nature

⌚ Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min € Prix de revient unitaire HT par portion produite : $\frac{1}{10}$

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 9 kg de filet de poulet
- 250 g d'huile d'olive
- 8,5 kg de tomates
- 1,5 kg de céleri
- Herbes de provence
- 5 L de bouillon de volaille
- 3 kg de **Cantadou® Nature**
- Sel / poivre



"J'utilise Cantadou® principalement dans la confection de nos sauces."

Yves Sannier, chef de cuisine, Lycée Agricole du Valentin de Bourg les Valence

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire revenir en sauteuse les filets de poulet détaillés en cubes (ou aiguillettes) dans l'huile d'olive très chaude pendant 5 minutes.
2. Ajouter les tomates en dés, le céleri émincé et les herbes de Provence et faire sauter le tout encore 2 minutes.
3. Déglacer au bouillon de volaille, ajouter le **Cantadou® Nature** puis bien mélanger le tout jusqu'à ce qu'il fonde entièrement et que la sauce soit bien liée.
4. Rectifier l'assaisonnement.
5. Servir avec des pâtes.



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers. (dont 70 g de part prot)
Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers. (dont 70 g de part prot)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 393,34 kJ / 94,24 kcal - Matières grasses : 5,3 g dont acides gras saturés : 2,89 g - Glucides : 1,63 g dont sucres : 1,40 g - Protéines : 9,52 g - Sel : 0,28 g