



Instructions pour
la version avec
texture modifiée
ci-dessous

POULET AU BEURRE AU CITRON (Poulet piccata)

par le Chef David Cocker

UTILISE : POITRINES DE POULET FAIBLES EN SODIUM MARQUÉES AU GRIL ENTIÈREMENT CUITES DE REUVEN DE 90 g

Prep & Cuisson : 50 minutes

Portions : 50

INGRÉDIENTS

50 morceaux (4,5 kg) de poitrines de poulet faibles en sodium marquées au grill entièrement cuites - 90 g (Code Reuven : 10827)

50 x ½ tasse (no 8) de riz cuit à la vapeur

50 x ½ tasse (no 8) de haricots verts, cuits à la vapeur

Sauce

3 tasses (750 mL) de sauce blanche béchamel à faible teneur en sodium

2,5 tasses (500 mL) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

1 tasse (230 g) de margarine

1 tasse (250 mL) de jus de citron

¼ tasse (60 mL) de persil, finement haché

½ tasse (90 g) de câpres - facultatif

PRÉPARAION

1. Commencer par préparer la sauce.
2. Suivre le mode d'emploi de l'emballage pour préparer la sauce béchamel dans une casserole.
3. Ajouter le bouillon de légumes et le jus de citron en fouettant; porter le mélange à ébullition.
4. Ajouter la margarine et continuer de fouetter jusqu'à ce qu'elle soit entièrement incorporée.
5. Verser la sauce sur les poitrines de poulet faibles en sodium marquées au grill entièrement cuites - 90 g dans un plat d'hôtel, puis couvrir.
6. Mettre dans un four préchauffé à 350 °F et cuire pendant 18 minutes.
7. Une fois sorti du four, garnir de persil et de câpres au goût.
8. Servir les poitrines avec la sauce, le riz cuit à la vapeur et les haricots verts.

« Vous cherchez une texture différente? »
Après l'étape 5, placer les poitrines de poulet en sauce dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Diviser le mélange en portions (no 12 pour le dîner / no 10 pour le souper) dans chaque assiette et servir avec vos accompagnements à texture modifiée préférés.

Couvrir et faire chauffer le plat jusqu'à la température interne recommandée.