

## Poulet à l'indonésienne, sauce au beurre d'arachide

50 portions

### Source de la recette

Recette standardisée par des étudiants en nutrition dans le cadre du cours d'alimentation des collectivités du département de nutrition de l'Université de Montréal.

### Précision ou commentaire de l'établissement

#### Description de la portion et du service

9 cubes de poulet (100g) avec champignons en sauce ; 150g

#### Rendement de la recette

8 kg

#### Équipements de préparation

#### Récipients de cuisson

#### Équipement de cuisson

marmite à vapeur

#### Équipements de service

#### Valeur nutritive par portion

Calories	230	Sodium (mg)	380
Protéines (g)	31	Lipides (g)	9
Glucides (g)	6.5	Gras saturés (g)	1.4
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	1.4



Québec 



# Poulet à l'indonésienne, sauce au beurre d'arachide

50 portions

## Rendement de la recette

8 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
<b>Étape 1 Préparation du poulet</b>		
6,5 kg	poulet, poitrines désossées (en cubes)	1. Couper les poitrines en cubes d'environ 3 cm. Réserver au froid.
<b>Étape 2 Préparation de la sauce</b>		
5 g	poivre noir moulu	1. Mélanger tous les ingrédients dans le mélangeur. 2. Réserver.
50 g	gingembre (râpé frais)	
18 g	ail (haché)	
12 g	sel de table	
200 mL	sauce soya Kikkoman	
150 g	miel liquide	
150 ml	eau	
320 g	beurre d'arachide, sans sucre et sans sel	
50 ml	huile de sésame	
<b>Étape 3 Cuisson</b>		
50 ml	huile de canola	1. Chauffer l'huile dans la marmite vapeur à intensité maximale. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. 2. Incorporer la sauce réservée et les champignons. Amener à ébullition et laisser mijoter 3-5 minutes, à découvert. 3. Lier avec la fécule de maïs délayée dans l'eau. Cuire 3-5 minutes, à découvert, jusqu'à épaississement (température poulet : 77 °C). 4. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
1800 g	champignons blancs (tranchés)	
300 ml	eau	
65 g	fécule de maïs	
35 g	basilic thaï ou italien (déchiqueté)	
12 g (5 limes)	lime (zeste)	
150 ml	lime (jus)	
190 g	arachides rôties à sec, non salées (concassées)	
<b>Service</b>		
150 g	oignons verts (tranchés)	1. Servir une portion d'environ 150 g avec une cuillère de service de 118 ml comble. Garnir d'oignons verts.

