

Poulet au gingembre et au sirop d'érable

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

Une attention particulière doit être accordée au moment du service pour servir en moyenne 100 g de lanières.

Description de la portion et du service

100 g de viande cuite (en moyenne, 3 lanières) avec 30 mL de sauce

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

récipient table-vapeur pleine grandeur, 5 cm (8 L)

Équipement de cuisson

four Combi, mode convection

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	310	Sodium (mg)	490
Protéines (g)	31.0	Lipides (g)	5.0
Glucides (g)	35.0	Gras saturés (g)	0.7
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0.40



Québec 



Poulet au gingembre et au sirop d'érable

50 portions

Rendement de la recette

Quantité

Ingrédients et traitement

Mise en place et mode de préparation

Étape 1. Sauce au gingembre et au sirop d'érable

30 g	ail haché	1. Mélanger tous les ingrédients et séparer en 4 lots de 500 ml.
85 g	gingembre (frais, pelé) haché	
300 ml	sauce soya	
1500 ml	sirop d'érable	
200 ml	vinaigre de riz	
5 ml	poivre noir moulu	

Étape 2. Préparation du poulet

480 g	farine tout usage non blanchie	1. Allumer le four Combitherm en mode convection à 400°F. 2. Mélanger la farine et le sel dans une insertion demie grandeur. 3. Enfariner les morceaux de poulet (N.B. Ne pas les empiler les uns sur les autres). 4. Mettre 35 ml d'huile dans 4 insertions pleines grandeurs et y déposer le poulet (30 lanières par insertion). Cuire au four Combi 10 minutes. 5. Verser 500 ml de sauce dans chacune des insertions. 6. Réduire la température du four à 350°F. Poursuivre la cuisson 16 minutes, en brassant à la mi-cuisson. 7. Si la cuisson est insuffisante, remettre au four, jusqu'à ce que la température adéquate soit atteinte (74 °C pour 15 secondes).
10 ml	sel de table	
6 kg	poulet, poitrines désossées (parées de gras; lanières, 2,5cm)	
140 ml	huile de canola	

Service

		1. Servir 100 g (environ 3 lanières) avec 30 ml de sauce dans une assiette à dîner.
--	--	---

