



FILET DE POULET GASTON GÉRARD ENRICHI

Ingrédients : pour 10 personnes

- 1 kg de filets de poulet sans peau cru
- 300 gr de crème liquide stérilisée
- 150 gr de comté
- 150 cl de vin blanc sec
- 10 gr de moutarde
- 10 gr de Paprika
- 30 gr d'huile combinée (mélange d'huiles)



Préparation :

Attention : la quantité de Paprika est de 1 gr pour 10 personnes.

Assaisonner les filets de poulet sel, poivre, paprika et huile.

Les cuire en four à 80°C avec une sonde pour une température de 65°C.

Préparer la sauce :

Faire fondre doucement le fromage râpé dans une casserole avec le paprika restant.

Y ajouter le vin blanc, puis la moutarde et de la crème fraîche.

Faire chauffer doucement jusqu'à ébullition.

(attention à ne pas grainer la sauce, on pourra mixer à la fin pour affiner la texture).

On peut finir en faisant un gratin avec les filets, la sauce et un peu de chapelure.

Prévoir un accompagnement avec riz noir de type vénéré ou Camargue, et des courgettes.

Valeurs nutritionnelles de la recette par portion		
Filet de poulet gaston gérard enrichi		
Nutriments	Minéraux	Vitamines
Valeur énergétique : 904,87 kcal	Sodium : 122,628 mg	Hémi- : 49,650 µg
Glucides totales : 20,26 g	Magnésium : 36,450 mg	Béta-carotène : 0,210 µg
dont :	Phosphore : 328,575 mg	D : 0,000 µg
Acides Gras saturés : 4,10 g	Potassium : 347,580 mg	E : 2,722 mg
Acides Gras Monoinsaturés : 3,15 g	Calcium : 122,245 mg	C : 0,267 mg
Acides Gras Polyinsaturés : 2,82 g	Magnésium : 0,050 mg	B11 : 0,265 mg
Cholestérol : 82,25 mg	Fer : 0,994 mg	B2 : 0,261 mg
Protéines totales : 2,22 g	Durum : 0,150 mg	B5 : 0,082 mg
dont :	Zinc : 1,304 mg	B6 : 1,363 mg
Sucre : 0,33 g	Sélénium : 0,690 µg	B9 : 0,704 mg
Polyols : 0,00 g	Iode : 4,413 µg	B9 : 0,565 µg
Alcool : 1,63 g		B12 : 0,989 µg
Fibres : 0,36 g		
Protéines : 28,50 g		
Sel : 367,88 mg		

Les valeurs nutritionnelles sont calculées à partir de la table de données des données nutritionnelles disponibles et se réfèrent à 100 g de produit. ND = données non disponibles.



Chef Grégoire MAILLE

Réseau Restau'co

1 rue Tabourot des Accords – La Cuvierie

21000 Dijon