Intitulé du plat	Type de plat
Poulet aigre doux	

Fiche technique de fabrication-bon économat.

N° de référence		Nombre de couverts
		4

Denrées	Unité	Qté
Suprême de volaille	Pc	2
Ananas frais	Pc	1/2
Ou boite	Tr	4
Oignon émincer ou cubes	Pc	1
Ou oignons nouveaux	Pc	6
Carottes (émincer)	Pc	3
Poivron rouge (émincer ou cubes)	Pc	1/2
Poivre vert	C à c	1/2
Cube de bouillon légumes	Pc	1/2
Eau	DL	1,5
Vinaigre de riz	C à s	3
Mirin	C à s	2
Ketchup	C à s	3
Sucre s2 ou canne	C à s	3
Sauce de poisson ou nuoc-mâm	C à s	2
Maïzena	C à s	2
Huile d'arachide	C à s	2
Huile de sésame	C à s	1
Fécule de p.d.t	C à s	5
Poivre		Pm
Remarque		
Les légumes peuvent être modifié et de saison ex : brocolis, tomates, …		

N°	Phases techniques	Temps
1.1	• Nettoyer, éplucher les légumes et fruit. • Réaliser le bouillon 2 dl eau + ½ cube ou fond blanc.	
1.2	• Découper les suprêmes en dés ou filets. • Les passer à la fécule de p.d.t	
1.3	• Les faire dorer dans un wok avec un peu d'huile ensuite retirer du wok, réserver. • Ajouter l'huile de sésame • Faire sauter les légumes, détailler.	
1.4	• Ajouter l'ananas émincé ou détaillé en cubes brièvement dans le wok, puis mouiller avec le bouillon.	
1.5	• Porter le tout à frémissement. • Ajouter tous les ingrédients sauf la maïzena. • Laisser cuire et épaissir.	
1.6	• Ajouter le poulet pour le réchauffer et finir la cuisson. • Egoutter et réserver l'ensemble au chaud.	
1.7	• Une fois que la sauce a bien réduit, finir le plat en liant à la maïzena diluée dans un peu d'eau ou bouillon. • Rectifier l'assaisonnement.	
1.8	• L'épaisseur : Si trop épaisse, ajouter un peu d'eau ou de bouillon.	
1.9	• Servir avec du riz.	
1.10		

Schéma ou dessin ou photo