| Intitulé du plat | | Type de plat |
|---|---|---|
| Comment poêler un suprême de volaille | | |
| Fiche technique de fabrication-bon économat. | | |
| N° de référence | | Nombre de couverts |
| | | 4 |

| Denrées | Unité | Qté |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| N° | Phases techniques | Temps |
|---|---|---|
| 1.1 | • Chauffer une poêle.<br>• Déposer deux cuillères à soupe d'huile ou de beurre clarifié dans la poêle.<br>• Chauffer à puissance maximale. Assaisonner les filets de volaille sur les deux faces.<br>• Si suprême avec peau :<br>Déposer les côté peau dans la poêle pour les saisir.<br>• Lorsque les pointes du filet sont blanches, les retourner.<br>• Baisser la température.<br>• Ajouter éventuellement un peu de matière grasse, une échalote émincée, une gousse d'aïl, une branche de thym, une feuille de laurier.<br>• Arroser régulièrement la volaille avec la matière grasse et poursuivre la cuisson +/- 3 à 4 minutes.<br>• Couvrir avec une feuille de papier aluminium ou une feuille de pâtisserie ou un couvercle.<br>• Ajouter dans la poêle 2 cuillères à soupe d'eau pour dégager de la vapeur. Éteindre le feu. Réserver | |
| 1.2 | | |
| 1.3 | | |
| 1.4 | | |
| 1.5 | | |
| 1.6 | | |
| 1.7 | | |
| 1.8 | | |
| 1.9 | | |
| 1.10 | | |

Schéma ou dessin ou photo