

**FILETS DE POULETS  
A LA MARECHALE**

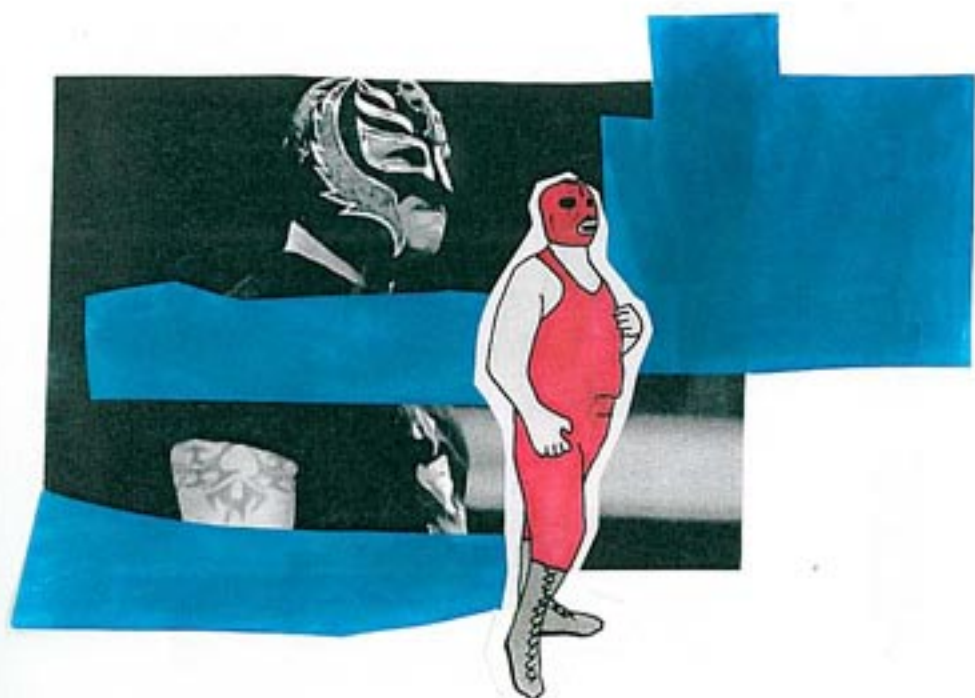



# LUCHADOR MASK




Après avoir levé quatorze filets  
de poulets suivant la règle

# LUCHADOR DRESS



et avoir enlevé les filets mignons   
que vous parez et mettez à mariner  
avec sel, poivre, quelques  
branches de persil et un jus de citron

 Mettre dans une marinade

# FULL NELSON SLAM

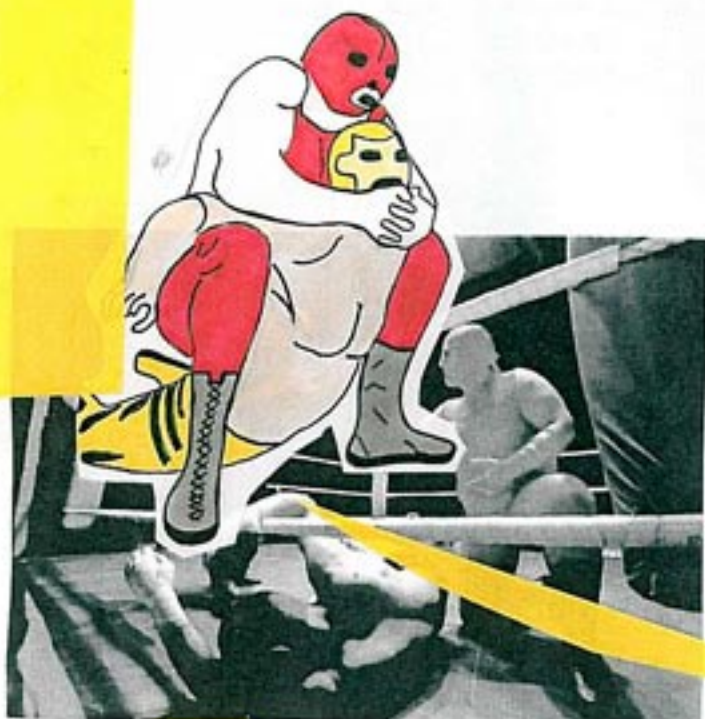


préparez des fines herbes avec  
persil haché, champignons, truffes hachées,  
une échalotte hachée très finement et bien blanchie



Passer à l'eau bouillante quelques minutes

# BRAINBUSTER



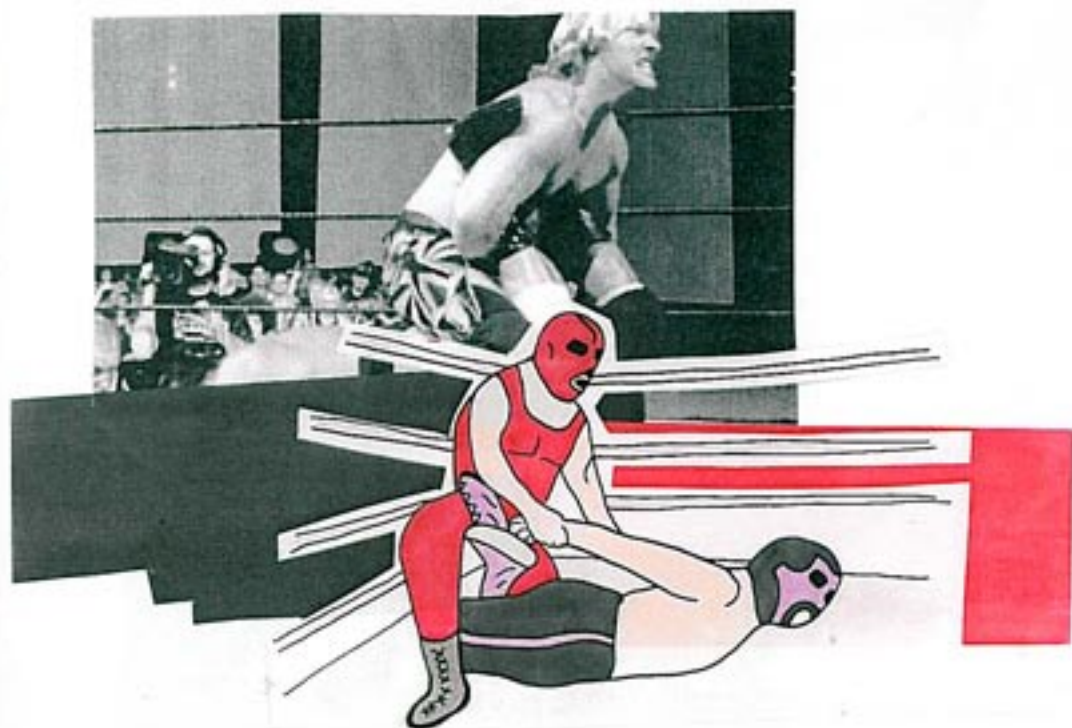
prenez au beurre ces fines herbes en y ajoutant  
gros comme une noix de glace de volaille  
et un peu de muscade rapée

versez sur une assiette et laissez  
refroidir pour en garnir  
les filets de poulets au milieu,



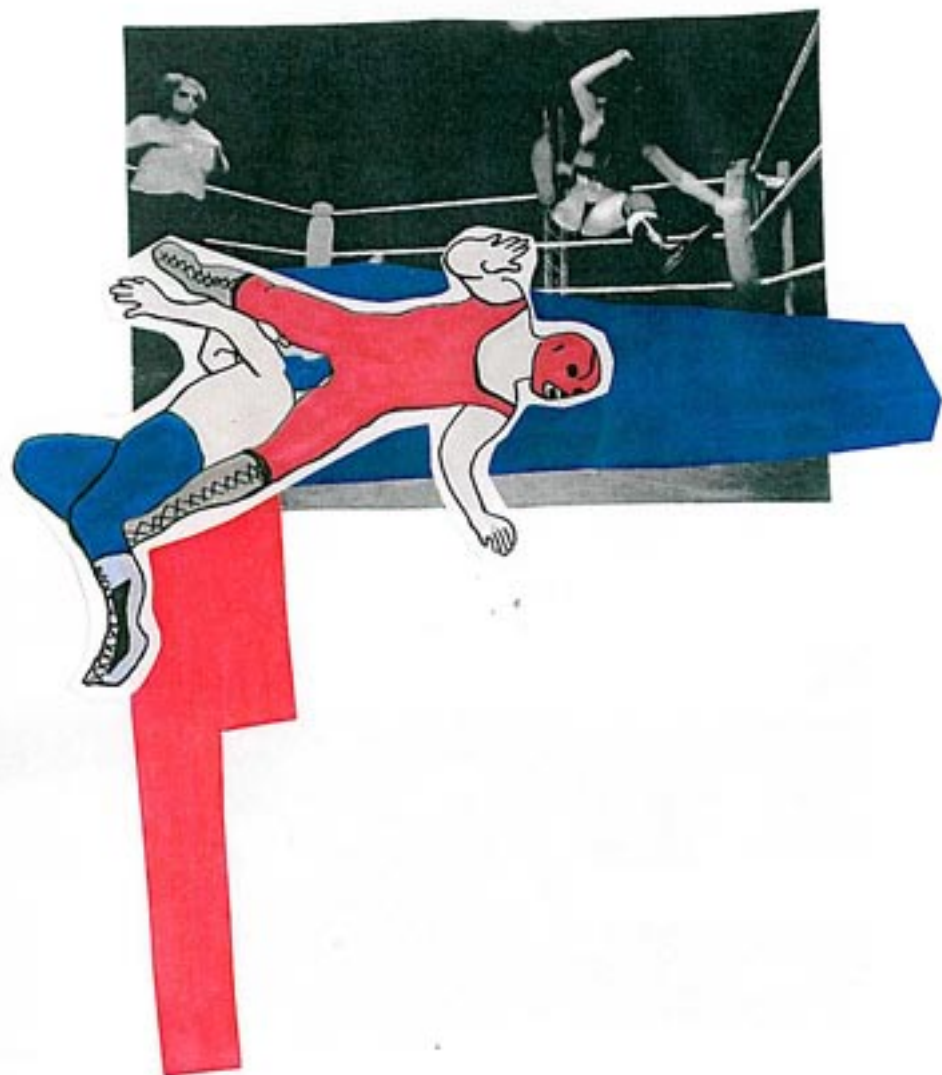
**THE LEGIST**

# SUBMISSION



en leur faisant une légère incision  
dans la partie où se trouvait  
le filet mignon

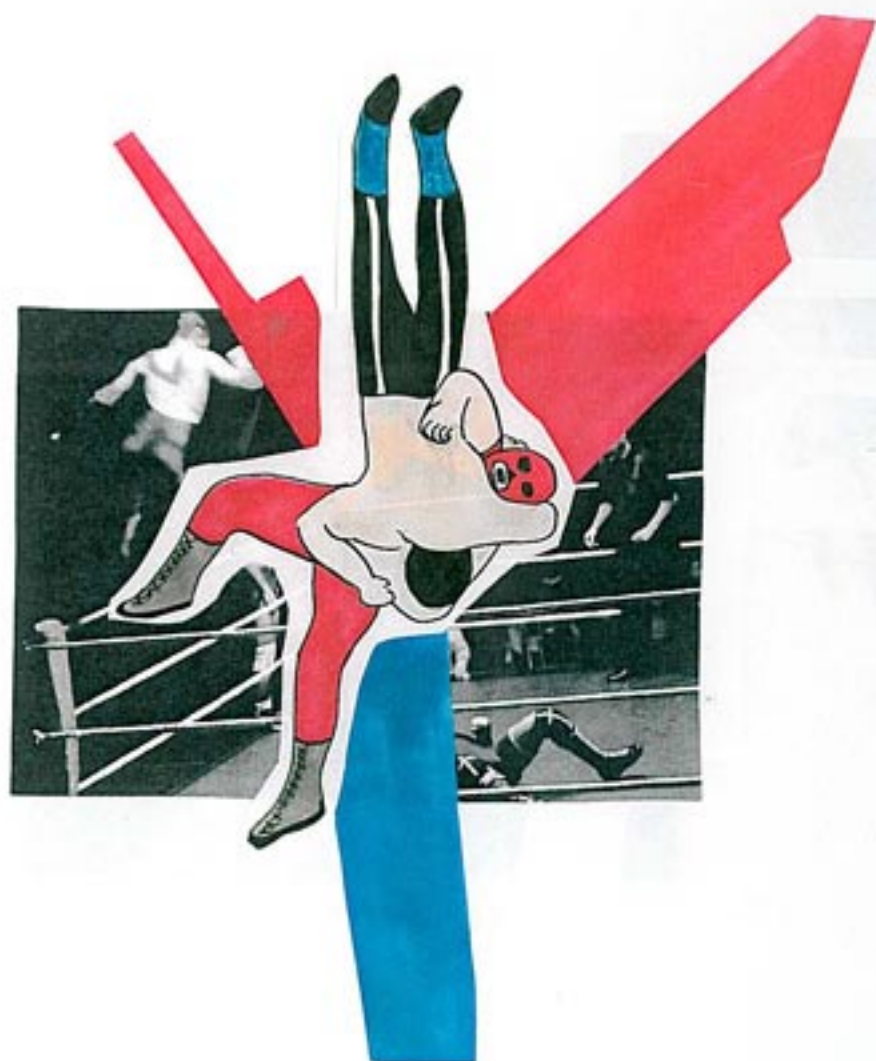
# LES IMPURETÉS PAR NÉCESSITÉ




puis trempez dans l'oeuf battu,  
panez-les et arrosez-les de  
beurre clarifié 🧀

🧀 Beurre fondu et décanté. Les impuretés et le petit-lait  
restent au fond de la casserole.

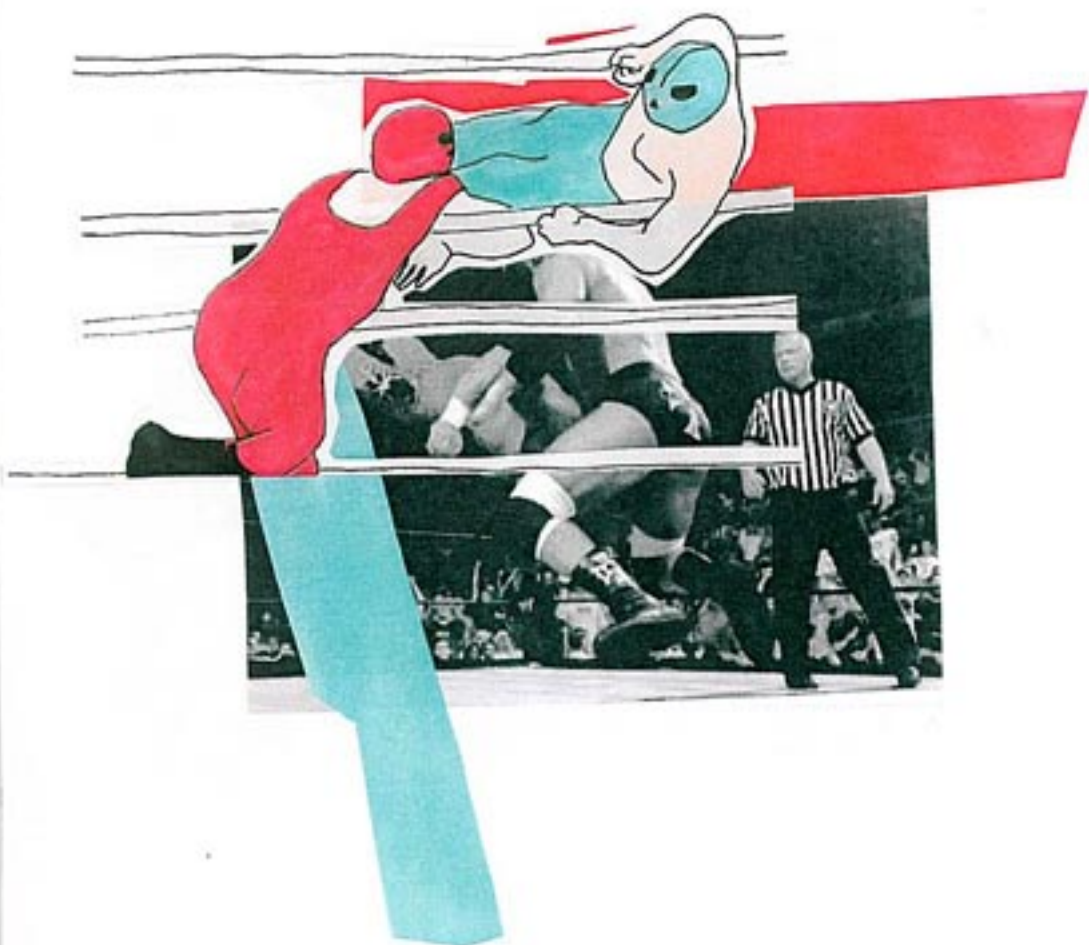
# THROWING PEOPLE



pour les paner   
de nouveau

 Entourer de mie de pain ou chapelure la pièce à cuire

# GORRA STRIKES



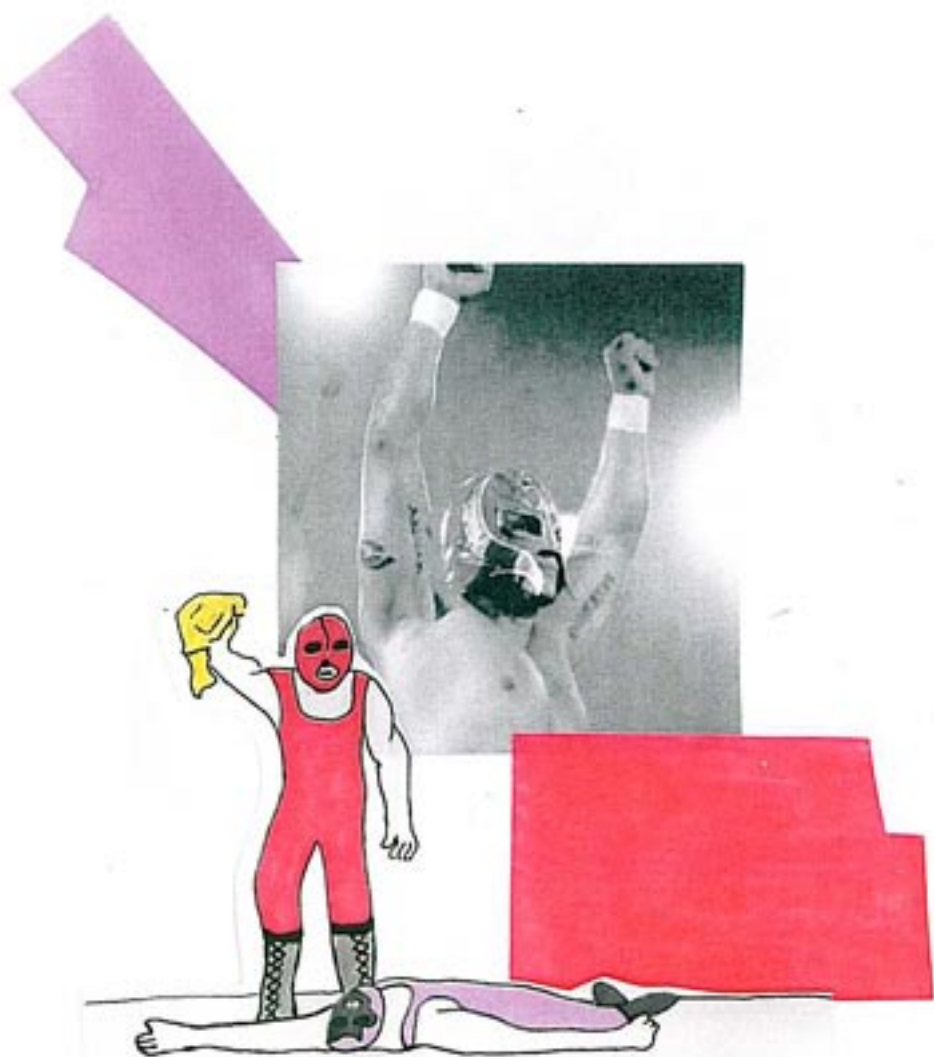
un quart d'heure avant de servir,  
faites-les griller sur une feuille  
de papier huilée


# CHAIR STRIKES




garnissez le puit de truffes  
ou d'une toulouse,

# WINNER



couronnez de filets mignons, que vous  
aurez fait frire dans une  
pâte légère et saucez, sans masque,   
d'une espagnole demi-glace.

 Masquer : Recouvrir d'une légère couche de crème ou  
sauce un entremets ou un plat cuisiné

Virginie HODOUX STANC