

compétences
bâtiment inserti
formation tert
service emploi accuei
orientation
industrie dévelo
certificatio
compagn
tertiaire
météo
profession
compéte
bâtiment inserti
formation tert
service emploi accuei
orientation
industrie dévelo
certificatio

formation



Profession cuisinier(ère)

Fiches techniques

Les plats chauds élaborés et grillades



UNION EUROPÉENNE
Fonds social européen



gagnez en compétences

Fiches techniques de cuisine

Les plats chauds élaborés et
grillades

Les plats à base de viande

AIGUILLETTE DE BŒUF BRAISÉE

PV 001

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Parer et larder une viande. Tailler des légumes en mirepoix. Désosser et blanchir un pied de veau. Réaliser une marinade. Larder une pièce de viande. Réaliser un "braiser à brun".	
Aiguillette de rumsteack	Kg	2,000					
Lard gras	Kg	0,400					
Pieds de veau	Kg	0,300					
Couenne de porc	Kg	0,250					
Huile d'arachide	L	0,080					
G. AROMATIQUE							
Oignons	Kg	0,150					
Carottes	Kg	0,150					
Ail	Kg	0,010					
Bouquet garni	P	1,000					
Concentré tomate 1/1	Kg	0,080					
							POINTS DELICATS
MOUILLEMENT							* Pour obtenir une belle sauce brune, il est important de bien caraméliser les faces de l'aiguillette. * Réduire la marinade avant d'effectuer le mouillement pour cuire le vin et corser les goûts. * Dégraisser la sauce après repos pour lui donner une belle brillance.
Fond brun de veau clair	L	2,000					
Vin blanc	L	2,000					
LIAISON							
Maïzena	Kg	0,020					
DECOR							
Persil	Kg	0,020					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Sel gros	Pm						
Poivre noir moulu	Pm						
Total						MODE DE CUISSON	
						BRAISER A BRUN	

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher, laver et tailler les légumes en mirepoix.
- 2) Désosser et blanchir le pied de veau.
- 3) Tailler la couenne en dés, blanchir.
- 4) Tailler le lard gras en bâtonnets de 15 cm de long.
- 5) Mettre à mariner dans du cognac, saler, poivrer et réserver au froid.
- 6) Parer et larder l'aiguillette.
- 7) Préparer l'aiguillette en marinade, réserver 6 h au frais.
- 8) Egoutter la viande, passer la marinade et réserver la mirepoix.
- 9) Saisir et faire revenir la viande.
- 10) Décanter, suer la mirepoix et les couennes.
- 11) Dégraisser, remettre la viande sur la garniture.
- 12) Déglacer avec la marinade, mouiller fond brun clair.
- 13) Ajouter la tomate, l'ail, le pied de veau et le bouquet garni.
- 14) Assaisonner et cuire doucement au four.
- 15) Décanter en fin de cuisson.
- 16) Passer la sauce au chinois, dégraisser.
- 17) Rectifier la liaison avec la maïzena.
- 18) Rectifier l'assaisonnement.
- 19) Dresser en plat creux ou à l'assiette.
- 20) Décorer de persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Epaule d'agneau braisée.
 Pièce de bœuf braisée nivernaise.
 Pièce de bœuf braisée varsoviennne.
 Aiguillette de bœuf braisée bourgeoise.

BLANQUETTE D'AGNEAU

PV 002

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et piécer une viande. Blanchir une viande. Réaliser une cuisson pochée. Réaliser un velouté. Réaliser une liaison aux jaunes d'œufs.
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Poireaux	Kg	0,150				
Carottes	Kg	0,150				
Céleri branche	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
MOUILLEMENT						
Eau	L	2,000				
LIAISON						* Réduire le fond blanc pour concentrer les saveurs. * Réaliser la liaison (jaune/crème) hors du feu et ne plus faire bouillir.
Farine type 55	Kg	0,070				
Beurre	Kg	0,070				
Crème épaisse	Kg	0,100				
Œufs	P	2,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
			Total			

POINTS DELICATS

MODE DE CUISSON

POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Désosser, parer et piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 3) Blanchir la viande à l'eau froide.
- 4) Egoutter et laver la viande.
- 5) Mettre la viande dans une russe, mouiller d'eau froide.
- 6) Porter à ébullition, ajouter la garniture aromatique.
- 7) Assaisonner, cuire à feu doux.
- 8) Réaliser le roux.
- 9) Décanner l'agneau, réserver.
- 10) Passer le fond au chinois étamine.
- 11) Réduire si nécessaire.
- 12) Réaliser le velouté.
- 13) Clarifier les œufs, ajouter les jaunes à la crème.
- 14) Incorporer, hors du feu, la liaison au velouté.
- 15) Rectifier l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 17) Dresser dans un légumier ou sur assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Blanquette d'agneau aux concombres.
 Blanquette ménagère.
 Blanquette aux cardons.
 Blanquette d'agneau printanière.

BLANQUETTE DE DINDE

PV 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tailler des morceaux réguliers. Réaliser une cuisson pochée. Réaliser un velouté. Réaliser une liaison aux jaunes d'œufs.
Blanc de dinde	Kg	1,440				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Carottes	Kg	0,100				
Poireaux	Kg	0,100				
Céleri branche	Kg	0,050				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
MOUILLEMENT						
Fond blanc de volaille	L	2,000				POINTS DELICATS
LIAISON						* Réduire le fond blanc pour concentrer les saveurs.
Beurre	Kg	0,070				* Réaliser la liaison (jaune/crème) hors du feu et ne plus faire bouillir.
Farine type 55	Kg	0,070				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Œufs	P	2,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Mettre dans une russe les blancs de volaille.
- 3) Ajouter la garniture aromatique.
- 4) Mouiller fond blanc, assaisonner.
- 5) Cuire à feu doux.
- 6) Confectionner le roux blond.
- 7) Décanter la volaille, réserver.
- 8) Passer le fond au chinois étamine.
- 9) Réduire si nécessaire.
- 10) Réaliser le velouté de volaille.
- 11) Clarifier les œufs, ajouter les jaunes à la crème.
- 12) Hors du feu, incorporer la liaison au velouté.
- 13) Rectifier l'assaisonnement.
- 14) Escaloper les filets de dinde.
- 15) Passer la sauce au chinois.
- 16) Dresser sur assiette.
- 17) Napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Blanquette de veau à l'ancienne.
 Blanquette d'agneau aux concombres.

BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE

PV 005

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et piécer une viande. Blanchir une viande. Cuire à blanc des champignons. Réaliser une cuisson pochée. Glacer des légumes à blanc. Réaliser un velouté. Réaliser une liaison aux jaunes d'œufs.
Epaule de veau	Kg	1,760				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Carottes	Kg	0,100				
Poireaux	Kg	0,100				
Céleri branche	Kg	0,050				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Fond blanc de veau	L	2,000				
LIAISON						POINTS DELICATS
Beurre	Kg	0,070				* Réduire le fond blanc pour concentrer les saveurs.
Farine type 55	Kg	0,070				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Œufs	P	2,000				* Réaliser la liaison (jaune/crème) hors du feu et ne plus faire bouillir.
GARNITURE						MODE DE CUISSON
Oignons grelots	Kg	0,250				POCHER A FROID
Champignons moyens	Kg	0,300				
Citrons	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,050				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer et piécer l'épaule de veau en morceaux de 80 g.
- 3) Blanchir les morceaux de viande.
- 4) Egoutter, laver la viande et le récipient.
- 5) Remettre le veau dans la russe, mouiller fond blanc à hauteur.
- 6) Ajouter la garniture aromatique dès la reprise de l'ébullition.
- 7) Cuire à feu doux.
- 8) Confectionner le roux.
- 9) Glacer les oignons grelots à blanc.
- 10) Escaloper et cuire à blanc les champignons.
- 11) Décanter le veau, réserver.
- 12) Passer le fond au chinois étamine.
- 13) Réduire si nécessaire.
- 14) Réaliser le velouté de veau.
- 15) Clarifier les œufs, ajouter les jaunes à la crème.
- 16) Hors du feu, incorporer la liaison au velouté.
- 17) Rectifier l'assaisonnement.
- 18) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 19) Ajouter la garniture d'appellation.
- 20) Dresser dans un légumier ou sur assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Blanquette d'agneau aux concombres.
 Blanquette d'agneau printanière.
 Blanquette de dinde.

BŒUF BRAISÉ BOURGUIGNONNE

PV 006

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Parer et larder une viande. Tailler des légumes en mirepoix. Désosser et blanchir un pied de veau. Réaliser une marinade. Larder une pièce de viande. Réaliser un "braiser à brun". Glacer des oignons à brun. Tailler et sauter des lardons. Escaloper et sauter des champignons.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Préparer la viande en marinade la veille pour l'attendrir et lui donner du goût. * Réduire la marinade avant d'effectuer le mouillement pour cuire le vin et corser les goûts. * Dégraisser la sauce après repos pour lui donner une belle brillance.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>BRAISER A BRUN</p>
Aiguillette de rumsteack	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
Pieds de veau	Kg	0,300				
Lard gras	Kg	0,400				
Couenne de porc	Kg	0,250				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,080				
SAUCE						
Fond brun de veau clair	L	2,000				
Vin rouge	L	2,000				
Maïzena	Kg	0,020				
G. APPELLATION						
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Beurre	Kg	0,050				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer, larder l'aiguillette de bœuf.
- 3) Emincer les carottes et les oignons.
- 4) Tailler la couenne en gros dés, blanchir.
- 5) Blanchir le pied de veau.
- 6) Ajouter la garniture aromatique à la viande, mouiller vin, mariner 6 h.
- 7) Egoutter la viande, saisir dans l'huile chaude.
- 8) Décanner, suer dans le même récipient la garniture aromatique.
- 9) Remettre la viande, déglacer avec la marinade.
- 10) Réduire, mouiller fond brun, ajouter le concentré de tomate, ail et B.G.
- 11) Porter à ébullition et cuire doucement au four et à couvert 3 h environ.
- 12) Escaloper les champignons et sauter vivement, décanner, réserver.
- 13) Glacer à brun les oignons grelots.
- 14) Tailler la poitrine en lardons, blanchir, laver, sauter sans excès.
- 15) Vérifier l'à point de cuisson de la viande.
- 16) Décanner la viande, tailler le pied de veau en dés.
- 17) Lier la sauce avec la maïzena.
- 18) Vérifier l'assaisonnement et la liaison.
- 19) Passer la sauce au chinois.
- 20) Tailler des tranches régulières d'aiguillette, dresser dans plat creux.
- 21) Parsemer de garniture d'appellation, de dés de pieds de veau.
- 22) Napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Aiguillette de bœuf braisée bourgeoise.
Epaule d'agneau braisée boulangère.
Filet de bœuf braisé London-house.

CARBONADE FLAMANDE

PV 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Escaloper de la viande. Emincer des oignons. Sauter des lardons. Réaliser un ragoût à brun.
Paleron	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,200				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Bière	L	1,000				
Fond brun de veau clair	L	1,000				
Beurre	Kg	0,060				
Farine type 55	Kg	0,060				
Sucre vergeoise	Kg	0,060				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Détailler de petites escalopes de paleron de la taille de médaillons. * Conserver une couleur blonde aux oignons. * Vérifier que sur une cuisson longue au four, la surface de la viande ne dessèche pas.
						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BRUN
METHODE D'EXECUTION						Photographie
1) Eplucher et laver les légumes. 2) Emincer les oignons. 3) Tailler des lardons. 4) Blanchir et sauter au beurre. 5) Escaloper la viande régulièrement. 6) Saisir vivement les escalopes sans trop de coloration. 7) Réserver au chaud. 8) Saisir les oignons, ajouter la cassonade et singer. 9) Déglacer à la bière, mouiller fond brun clair et assaisonner. 10) Dresser en plat creux en alternant les escalopes, les oignons et les lardons. 11) Mettre le bouquet garni au centre de la viande. 12) Napper de sauce, couvrir. 13) Cuire au four à 160°C pendant 2 heures. 14) Dresser sur assiette ou plat de service.						
						PLATS SIMILAIRES
						Goulash hongroise. Estouffade bourguignonne. Estouffade provençale.

CARRÉ DE PORC POÊLÉ

PV 010

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et mançonner des carrés. Monder et concasser des tomates. Réaliser une garniture matignon. Poêler une viande. Réaliser un fond de poêlage. Glacer une viande.
Carré de porc 8 côtes	Kg	2,200				
Beurre	Kg	0,100				
G. MATIGNON						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Jambon de Paris	Kg	0,100				
G. AROMATIQUE						
Tomates 57/67	Kg	0,100				
SAUCE						
Vin blanc	L	0,010				
Fond brun de veau lié	L	0,600				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Cuire à couvert pour ne pas dessécher la viande.						
MODE DE CUISSON						
POELER						
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en paysanne le jambon, les carottes et les oignons.
- 3) Mettre le beurre à clarifier.
- 4) Désosser, mançonner et dégraisser si nécessaire le carré.
- 5) Tapisser de garniture paysanne le fond d'une russe.
- 6) Déposer dessus le carré.
- 7) Verser le beurre clarifié sur la viande, couvrir.
- 8) Monder les tomates.
- 9) Enfourner à 200° c.
- 10) Arroser la viande de temps en temps avec le beurre.
- 11) Ajouter les tomates en quartiers 10 minutes avant la fin de cuisson.
- 12) Découvrir et augmenter la température pour colorer la viande.
- 13) Décanter, réserver.
- 14) Pincer les sucs, dégraisser.
- 15) Déglacer vin blanc, mouiller fond brun et réduire.
- 16) Passer au chinois le fond de poêlage sans fouler.
- 17) Rectifier l'assaisonnement.
- 18) Mettre le carré dans un plat creux, arroser avec une partie de la sauce.
- 19) Glacer le carré à l'entrée du four.
- 20) Dresser le carré sur un plat long et le reste de sauce en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Carré de porc poêlé Excelsior.
 Carré de porc poêlé favorite.
 Carré de veau poêlé Dubarry.

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tremper des légumes secs. Cuire des haricots secs à l'anglaise. Réaliser un gratin léger.
Epaule de porc	Kg	1,000				
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	1,000				
Couenne de porc	Kg	0,300				
Saucisse de toulouse	Kg	0,400				
Saindoux	Kg	0,100				
Haricots lingots	Kg	1,000				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,200				
Ail	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,050				
Clous de girofle	Pm					
FINITION						
Pain de mie	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Le temps de trempage des haricots blancs dépend de leur date de récolte. * Cuire les haricots à feu doux pour qu'ils restent entiers, saler aux 3/4 de la cuisson. * Eviter une trop forte chaleur du four pour gratiner, risques de brûler la chapelure.
						MODE DE CUISSON
						SPECIALITE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre à tremper les haricots à l'eau froide.
- 2) Eplucher et laver les légumes.
- 3) Ciseler les oignons.
- 4) Tailler en morceaux réguliers l'épaule et la poitrine fraîche.
- 5) Mettre dans une russe les haricots, l'ail, le B.G et l'oignon piqué.
- 6) Mouiller à hauteur, ajouter la couenne et les saucisses de Toulouse.
- 7) Cuire doucement à couvert, assaisonner aux 3/4 de la cuisson.
- 8) Saisir dans le saindoux les morceaux d'épaule et la poitrine.
- 9) Dégraisser, suer à blond les oignons.
- 10) Ajouter le concentré de tomate, cuire 2 minutes.
- 11) Mouiller à hauteur avec la cuisson des haricots, assaisonner.
- 12) Cuire au four à 160°C.
- 13) Tamiser la mie de pain.
- 14) Tailler les saucisses en tranches.
- 15) Garnir le fond des terrines de dés de couenne.
- 16) Disposer la viande, la saucisse et les haricots par couches successives.
- 17) Saupoudrer de chapelure, imbiber d'un peu de cuisson.
- 18) Gratiner au four.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Cassoulet de Castelnaudary.
Cassoulet de Carcassonne.

CHOUCROUTE

PV 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Laver la choucroute crue. Emincer des oignons. Marquer en cuisson une choucroute.
Choucroute crue	Kg	2,400				
Couenne de porc	Kg	0,200				
Saindoux	Kg	0,100				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,400				
Bouquet garni	P	1,000				
GARNITURE						
Poitrine de porc fumée	Kg	0,400				
Longe de porc fumée	Kg	0,500				
POINTS DELICATS						
Saucisse de Morteau	Kg	0,250				* Pour éviter que la choucroute soit acide en fin de cuisson, il est important de bien laver et de presser le chou cru. * Attention de ne pas faire bouillir les francforts, elles éclateraient.
Saucisse de Francfort	Kg	0,400				
Pommes de terre BF 15	Kg	1,500				
Saucisson ail	Kg	0,250				
MOUILLEMENT						
Vin blanc	L	1,000				
Fond blanc de veau	L	1,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Poivre noir grains	Kg	0,005				
Genièvre	Kg	0,005				
Clous de girofle	Kg	0,003				
			Total			MODE DE CUISSON
						SPECIALITE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Laver le chou plusieurs fois à l'eau froide.
- 3) Suer au saindoux les oignons émincés.
- 4) Tapisser le fond de la braisière de couenne blanchie (côté gras au fond).
- 5) Disposer en couches successives le chou cru et les oignons.
- 6) Ajouter la longe, la poitrine de porc fumée et la saucisse de Morteau.
- 7) Ajouter genièvre, poivre, clou girofle ensachés dans une mousseline.
- 8) Recouvrir de chou.
- 9) Mouiller de vin blanc, compléter avec du fond blanc de veau.
- 10) Porter à ébullition, couvrir et enfourner 3 à 4 heures environ.
- 11) Vérifier la cuisson des viandes (30 mn saucisse et 1h 30 le reste).
- 12) Tourner les pommes de terre et les cuire à anglaise.
- 13) Pocher les saucisses de Francfort 20 mn avant de servir.
- 14) Mélanger le chou à la fourchette en fin de cuisson.
- 15) Chauffer le saucisson à l'ail sur le chou.
- 16) Trancher les viandes, réserver au chaud.
- 17) Dresser le chou sur assiette ou plat.
- 18) Disposer les viandes.
- 19) Dresser autour les pommes de terre.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Choucroute de poisson.

CIVET DE CHEVREUIL

PV 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Gibier</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler en mirepoix des légumes. Réaliser une marinade crue. Escaloper des champignons. Sauter des champignons. Tailler et blanchir des lardons. Glacer à brun des oignons. Réaliser un ragoût à brun de gibier. Frire des croûtons.
Epaule de chevreuil	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
MARINADE						
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Carottes	Kg	0,100				
Clous de girofle	Kg	0,003				
Cognac	L	0,005				
Oignons	Kg	0,100				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
Vin rouge	L	1,500				
Vinaigre de vin	L	0,005				
SAUCE						
Fond brun de veau clair	L	1,000				
Farine type 55	Kg	0,050				
GARNITURE						
Champignons moyens	Kg	0,300				
Beurre	Kg	0,030				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Pain de mie tranché	Kg	0,150				
Persil	Kg	0,010				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm		Total			

POINTS DELICATS

* Préparer la viande en marinade la veille pour l'attendrir et lui donner du goût.

 * Réduire la marinade avant d'effectuer le mouillement pour cuire le vin et corser les goûts.

MODE DE CUISSON

RAGOÛT A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher, laver et tailler les légumes de la marinade en mirepoix.
- 2) Habiller, découper le chevreuil en morceaux de 80 g.
- 3) Ajouter la garniture aromatique, le vin, le vinaigre, le cognac et l'huile.
- 4) Réserver au frais 24 heures.
- 5) Tailler les lardons, blanchir, laver, égoutter, réserver.
- 6) Egoutter la viande, réserver la marinade et la garniture.
- 7) Faire revenir les lardons dans le beurre et l'huile, réserver.
- 8) Saisir la viande dans le même récipient, dégraisser.
- 9) Suer la garniture aromatique, singer et cuire 5 minutes au four.
- 10) Mouiller marinade et fond de veau à hauteur.
- 11) Ecumer à l'ébullition, assaisonner, couvrir et cuire à feu doux.
- 12) Glacer les oignons grelots à brun.
- 13) Escaloper et sauter les champignons.
- 14) Tailler et frire les croûtons.
- 15) Hacher le persil.
- 16) Décanner la viande en fin de cuisson, ajouter la garniture d'appellation.
- 17) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 18) Passer la sauce au chinois étamine.
- 19) Dresser en légumier ou sur assiette.
- 20) Ajouter un croûton pointé dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Coq au vin.
 Civet de lièvre.
 Gibelotte.

CIVET DE LIÈVRE

PV 015

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Gibier</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Dépouiller un lièvre. Eplucher et laver des légumes. Réaliser une marinade crue. Glacer à brun des oignons. Réaliser un ragoût à brun de gibier. Escaloper des champignons. Sauter des champignons. Tailler et blanchir des lardons. Frirer des croûtons.	
Lièvre	Kg	2,000					
Huile d'arachide	L	0,080					
MARINADE							
Ail	Kg	0,010					
Bouquet garni	P	1,000					
Carottes	Kg	0,100					
Clous de girofle	Kg	0,003					
Cognac	L	0,005					
Oignons	Kg	0,100					
Poivre noir grains	Kg	0,003					
Vin rouge	L	1,500					
Vinaigre de vin	L	0,005					
							POINTS DELICATS
SAUCE							* Préparer la viande en marinade la veille pour l'attendrir et lui donner du goût.
Fond brun de veau clair	L	1,000					
Farine type 55	Kg	0,050					* Réduire la marinade avant de mouiller pour cuire le vin et corser les goûts.
GARNITURE							
Champignons moyens	Kg	0,300					* Ne plus faire bouillir après la liaison au sang destruction des protides de coagulation.
Beurre	Kg	0,030					
Oignons grelots	Kg	0,250					
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250					
Pain de mie tranché	Kg	0,150					
Persil	Kg	0,010					
Sucre semoule	Kg	0,010					
						MODE DE CUISSON	
						RAGOÛT A BRUN	
ASSAISONNEMENT						Photographie	
Sel fin, poivre	Pm		Total				

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher, laver, émincer les légumes de la marinade.
- 2) Dépouiller le lièvre, réserver le sang et le foie.
- 3) Découper le lièvre, ajouter la garniture aromatique.
- 4) Ajouter le vin, le cognac, le vinaigre et l'huile.
- 5) Réserver au frais 24 heures.
- 6) Tailler les lardons dans la poitrine, blanchir, laver, égoutter.
- 7) Egoutter le lièvre, réserver la marinade et la garniture.
- 8) Faire revenir les lardons dans le beurre et l'huile, réserver.
- 9) Saisir la viande dans le même récipient, dégraisser.
- 10) Suer la garniture aromatique, singer et cuire 5 minutes au four.
- 11) Mouiller marinade et fond de veau à hauteur.
- 12) Ecumer à l'ébullition, assaisonner, couvrir et cuire à feu doux.
- 13) Glacer les oignons grelots à brun.
- 14) Escaloper et sauter les champignons.
- 15) Tailler et frirer les croûtons.
- 16) Hacher le persil.
- 17) Décanter le lièvre en fin de cuisson, ajouter la garniture d'appellation.
- 18) Hacher le foie du lièvre, mélanger avec le sang, verser la cuisson sur sang.
- 19) Passer la sauce au chinois étamine, ne plus faire bouillir.
- 20) Vérifier l'assaisonnement.
- 21) Dresser en légumier ou sur assiette.
- 22) Ajouter un croûton pointé dans le persil.

PLATS SIMILAIRES

Coq au vin.
Gibelotte.
Civet de chevreuil.

COQ AU VIN

PV 016

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler en mirepoix des légumes. Réaliser une marinade crue. Escaloper des champignons. Sauter des champignons. Tailler et blanchir des lardons. Glacer à brun des oignons. Réaliser un ragoût à brun. Frirer des croûtons.	
Coq PAC	Kg	2,400					
Huile d'arachide	L	0,080					
MARINADE							
Ail	Kg	0,010					
Bouquet garni	P	1,000					
Carottes	Kg	0,100					
Clous de girofle	Kg	0,003					
Cognac	L	0,005					
Oignons	Kg	0,100					
Poivre noir grains	Kg	0,003					
Vin rouge	L	1,500					
Vinaigre de vin	L	0,005					
							POINTS DELICATS
SAUCE							* Préparer la viande en marinade la veille pour l'attendrir et lui donner du goût. * Réduire la marinade avant d'effectuer le mouillement pour cuire le vin et corser les goûts.
Fond brun de veau clair	L	1,000					
Farine type 55	Kg	0,050					
GARNITURE							
Champignons moyens	Kg	0,300					
Beurre	Kg	0,030					
Oignons grelots	Kg	0,250					
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250					
Pain de mie tranché	Kg	0,150					
Persil	Kg	0,010					
Sucre semoule	Kg	0,010					
						MODE DE CUISSON	
						RAGOÛT A BRUN	

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher, laver et tailler les légumes de la marinade en mirepoix.
- 2) Habiller, découper le coq en morceaux réguliers.
- 3) Ajouter la garniture aromatique, le vin, le vinaigre, le cognac et l'huile.
- 4) Réserver au frais 24 heures.
- 5) Tailler les lardons, blanchir, laver, égoutter, réserver.
- 6) Egoutter la viande, réserver la marinade et la garniture.
- 7) Saisir les lardons dans le beurre et l'huile, réserver.
- 8) Saisir la viande dans le même récipient, dégraisser.
- 9) Suer la garniture aromatique, singer et cuire 5 minutes au four.
- 10) Mouiller marinade et fond de veau à hauteur.
- 11) Ecumer à l'ébullition, assaisonner, couvrir et cuire à feu doux.
- 12) Glacer les oignons grelots à brun.
- 13) Escaloper et sauter les champignons.
- 14) Tailler et frirer les croûtons.
- 15) Hacher le persil.
- 16) Décanner la viande en fin de cuisson, ajouter la garniture d'appellation.
- 17) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 18) Passer la sauce au chinois étamine.
- 19) Dresser en légumier ou sur assiette.
- 20) Ajouter un croûton pointé dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Civet de lièvre.
 Gibelotte.
 Civet de chevreuil.

CÔTE DE PORC CHARCUTIÈRE

PV 017

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Carré de porc 8 côtes	Kg	1,760				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,080				
See CHARCUTIERE						
Moutarde 1/1	Kg	0,040				
Oignons	Kg	0,100				
Cornichons 1/1	Kg	0,100				
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,500				
						POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT						* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches. * Ne pas faire bouillir la sauce liée moutarde.
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Retirer la chaîne, parer et mançonner le carré de porc. 2) Tailler les côtes de porc en 180 g. 3) Chauffer la matière grasse dans un sautoir. 4) Assaisonner les côtes. 5) Saisir et cuire à feu doux 7 minutes environ. 6) Retourner et répéter l'opération. 7) Réserver sur plat de service. 8) Dégraisser le sautoir. 9) Suer oignons ciselés. 10) Déglacer vin blanc. 11) Mouiller fond brun de veau lié. 12) Réduire quelques minutes. 13) Passer la sauce au chinois étamine dans une russe. 14) Lier moutarde hors du feu. 15) Ajouter la julienne de cornichons. 16) Napper les côtes. 						
						PLATS SIMILAIRES
						Côte de porc normande. Côte de porc sauce Robert. Côte de porc dijonnaise.

CÔTE DE VEAU VALLÉE D'AUGE

PV 020

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Manchonner et parer un carré de veau. Tailler des côtes. Tailler des pommes en quartiers. Réaliser la cuisson sautée d'une viande blanche. Réaliser une sauce par déglacage. Réduire une sauce à la nappe. Sauter des pommes.</p>
Carré de veau 8 côtes	Kg	1,760				
Farine type 55	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,050				
Calvados	L	0,020				
Fond brun de veau lié	L	0,300				
Crème épaisse	Kg	0,400				
GARNITURE						
Pommes	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,200				
Cannelle	Kg	0,001				
DECOR						
Cerfeuil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						<p>* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.</p> <p>* Cuire à feu doux les pommes pour qu'elles restent blondes.</p>
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Retirer la chaîne, parer et manchonner le carré de veau.
- 2) Tailler les côtes de veau en 180 g, réserver.
- 3) Eplucher et vider les pommes.
- 4) Tailler les pommes en quartiers, assaisonner cannelle.
- 5) Assaisonner et fariner les côtes de veau.
- 6) Marquer en cuisson les côtes dans un sautoir.
- 7) Sauter les quartiers de pommes au beurre.
- 8) Flamber les côtes au calvados, débarrasser.
- 9) Déglacer fond brun, réduire.
- 10) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 11) Flamber les pommes et réserver.
- 12) Passer la sauce au chinois étamine.
- 13) Rectifier l'assaisonnement.
- 14) Dresser les côtes sur plat.
- 15) Napper de sauce, ajouter cerfeuil.
- 16) Garnir de pommes.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Côte de veau à la crème.

CÔTE DE VEAU GRAND-MÈRE

PV 018

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Manchonner et parer un carré de veau. Tailler des côtes. Tourner des légumes. Escaloper des champignons. Glacer à brun des légumes. Sauter des lardons. Rissoler des pommes de terre. Hacher du persil. Réaliser la cuisson sautée d'une viande blanche.
Carré de veau 8 côtes	Kg	1,760				
Farine type 55	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,050				
G. APPELLATION						
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Champignons moyens	Kg	0,250				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Pommes de terre BF 15	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,100				
Beurre	Kg	0,060				
Sucre semoule	Pm					
FINITION						POINTS DELICATS
Persil	Kg	0,020				* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre. * Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée. * Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					SAUTER
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tourner les pommes de terre en cocotte, réserver dans de l'eau froide.
- 3) Retirer la chaîne, parer et manchonner le carré de veau.
- 4) Tailler les côtes de veau en 180 g, réserver.
- 5) Détailler la poitrine de porc en petits lardons.
- 6) Blanchir et sauter les lardons, réserver.
- 7) Laver et escaloper les champignons.
- 8) Sauter les champignons dans la graisse des lardons.
- 9) Glacer à brun les oignons grelots.
- 10) Tourner les pommes cocotte.
- 11) Blanchir départ eau froide.
- 12) Egoutter, ne pas rafraîchir.
- 13) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une sauteuse.
- 14) Saisir et enrober de matière grasse, enfourner à 220°C.
- 15) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 16) Assaisonner et fariner les côtes.
- 17) Saisir et cuire à feu doux 7 minutes environ.
- 18) Retourner et répéter l'opération.
- 19) Réserver sur plat, ajouter la garniture grand-mère.
- 20) Saupoudrer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Côte de veau à la crème.

CÔTE DE VEAU POJARSKI Sce SMITANE

PV 019

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Désosser un carré de veau. Hacher de la viande. Ciseler des oignons. Réaliser la cuisson sautée d'une viande blanche. Réduire une sauce à la nappe.	
Carré de veau 8 côtes	Kg	1,600					
Pain baguette	Kg	0,250					
Lait	L	0,160					
Persil	Kg	0,050					
Farine type 55	Kg	0,100					
Huile d'arachide	L	0,080					
Beurre	Kg	0,050					
							POINTS DELICATS
SAUCE							* Pour l'assaisonnement des farces, ajouter 18 g de sel et 2 g de poivre au kg de mûlée. * Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.
Oignons	Kg	0,250					
Fond blanc de veau	L	0,250					
Bouquet garni	P	1,000					
Crème épaisse	Kg	0,400					
						MODE DE CUISSON	
						SAUTER	
Total							

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Mettre à tremper le pain dans le lait.
- 3) Désosser le carré de veau en détachant les côtes individuellement.
- 4) Réserver les os des côtes.
- 5) Hacher le persil.
- 6) Hacher la viande de veau et le pain égoutté.
- 7) Assaisonner, ajouter le persil.
- 8) Mélanger et diviser la farce en portions de 150 g.
- 9) Reconstituer les côtes de veau avec les os.
- 10) Réserver au frais sur plaque munie d'un papier sulfurisé huilé.
- 11) Ciseler les oignons.
- 12) Suer sans coloration.
- 13) Mouiller fond blanc, ajouter le B.G, réduire.
- 14) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 15) Assaisonner et réserver au bain-marie.
- 16) Fariner les côtes pojarski.
- 17) Saisir et cuire à feu doux 7 minutes environ.
- 18) Retourner et répéter l'opération.
- 19) Dresser sur plat, servir la sauce smitane en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Côte de veau à la crème.

CÔTE D'AGNEAU PANÉE

PV 021

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Carré d'agneau 8 côtes	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,010				
Beurre	Kg	0,010				
GARNITURE						
Pain de mie	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,200				
Œufs	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,050				
SAUCE						
Fond brun de veau lié	L	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Eviter une chaleur trop vive pour la cuisson des côtes.
						* Attention de respecter l'à point de cuisson rosé des côtes d'agneau.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / MEUNIERE
METHODE D'EXECUTION						
<ol style="list-style-type: none"> 1) Retirer la chaîne du carré et mançonner les côtes. 2) Retirer la peau, dégraisser si nécessaire, réserver. 3) Tailler les côtes. 4) Tamiser la mie de pain. 5) Préparer l'anglaise. 6) Fariner les côtes. 7) Passer dans l'anglaise. 8) Paner. 9) Sauter les côtes à la commande. 10) Chauffer le fond brun lié. 11) Dresser les côtes sur plat long. 12) Ajouter un cordon de fond lié autour. 						Photographie
						PLATS SIMILAIRES
						Côte d'agneau maréchale. Escalope de veau milanaise. Côte d'agneau Marie-Louise. Côte d'agneau bretonne.

CUISSÉ DE POULET DUROC

PV 023

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler une brunoise de légumes. Réaliser une fondue de tomate. Emincer et sauter des champignons. Réaliser un ragoût à brun.
Cuisse de poulet	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
Farine type 55	Kg	0,050				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Céleri branche	Kg	0,050				
Ail	Kg	0,020				
Tomates 57/67	Kg	0,200				
						POINTS DELICATS
Bouquet garni	P	1,000				* Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,700				
G. DUROC						
Champignons moyens	Kg	0,300				
Beurre	Kg	0,050				
Tomates 57/67	Kg	0,500				
Echalotes	Kg	0,050				
Ail	Kg	0,010				
Persil	Kg	0,010				
Citrons	Kg	0,010				
Oranges	Kg	0,010				
						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons et les échalotes.
- 3) Préparer des zestes d'orange et de citron.
- 4) Tailler en fine brunoise le céleri branche et les carottes.
- 5) Monder les tomates.
- 6) Fariner les cuisses de poulet, saisir sans excès.
- 7) Dégraisser, ajouter la brunoise de légumes.
- 8) Déglacer vin blanc, mouiller fond de veau lié.
- 9) Ajouter les tomates, l'ail et le bouquet garni.
- 10) Cuire à feu doux à couvert.
- 11) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 12) Marquer en cuisson la fondue de tomate.
- 13) Laver, émincer et sauter les champignons.
- 14) Décanner la viande, rectifier l'assaisonnement et la liaison.
- 15) Passer la sauce au chinois étamine.
- 16) Ajouter les champignons et les zestes blanchis.
- 17) Ajouter la viande, réserver.
- 18) Dresser sur assiette ou plat de service.
- 19) Mettre sur chaque cuisse un monticule de fondue de tomate.
- 20) Ajouter une pointe de persil haché sur la tomate.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Osso-bucco piémontais.
 Sauté de volaille catalane.
 Poulet sauté chasseur.

CURRY D'AGNEAU

PV 024

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler une brunoise de fruits. Préparer une tomate concassée. Réaliser un ragoût à brun.
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	0,010				
Tomates 57/67	Kg	0,500				
Pommes	Kg	0,100				
Bananes	Kg	0,200				
						POINTS DELICATS
LIAISON						* Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.
Farine type 55	Kg	0,030				
ASSAISONNEMENT						* Tailler les fruits au dernier moment pour éviter l'oxydation.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Curry	Kg	0,030				
						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BRUN
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Désosser, parer, détailler la viande. 3) Monder, épépiner et concasser les tomates. 4) Ciseler les oignons et dégermer l'ail. 5) Chauffer dans une sauteuse la matière grasse. 6) Saisir la viande, colorer légèrement. 7) Dégraisser la viande. 8) Ajouter les oignons, suer. 9) Singer, ajouter le curry. 10) Mettre l'ail écrasé, le bouquet garni, la tomate concassée. 11) Mouiller à l'eau froide juste à hauteur. 12) Porter à ébullition. 13) Couvrir et cuire à feu doux. 14) Eplucher les fruits. 15) Tailler en petits dés les pommes et les bananes. 16) Ajouter les fruits au sauté 10 minutes avant la fin de cuisson. 17) Décanner la viande, passer la sauce au chinois étamine. 18) Vérifier la liaison et l'assaisonnement. 19) Dresser en légumier ou assiette, napper de sauce. 						
						PLATS SIMILAIRES
						Sauté d'agneau moldave. Cassolette de haricot de mouton. Navarin printanier. Sauté d'agneau à l'estragon.

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Entrecôte	Kg	1,800				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,050				
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,500				
FINITION						
Moelle de bœuf	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,020				
						POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT						* Il est important de respecter les à points de cuisson des commandes.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Mettre à dégorger la moelle. 2) Cuire à la commande les entrecôtes. 3) Réserver sur plat de service. 4) Dégraisser le sautoir. 5) Suer les échalotes ciselées. 6) Déglacer vin blanc. 7) Mouiller fond brun lié. 8) Réduire quelques minutes. 9) Vérifier l'assaisonnement. 10) Passer la sauce au chinois étamine. 11) Monter la sauce au beurre. 12) Pocher les dés de moelle. 13) Disposer sur chaque entrecôte la moelle. 14) Napper de sauce. 15) Mettre du persil haché sur la moelle. 						
						PLATS SIMILAIRES
						Petits filets strogonof. Steak sauté lyonnaise. Steak des moutardiers.

ESCALOPE DE DINDE AU BASILIC

PV 027

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Tailler des escalopes. Nettoyer et émincer des champignons. Réaliser la cuisson "sauter" d'une viande blanche. Réaliser une sauce par déglacage. Réduire une sauce à la nappe.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.</p> <p>* La couleur de la sauce dépend de la coloration de la viande et des champignons.</p> <p>* Attention une crème fraîche trop réduite tourne en beurre.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>SAUTER / DEGLACER</p>
Blanc de dinde	Kg	1,200				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
SAUCE						
Beurre	Kg	0,040				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Porto	L	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,200				
Basilic	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Tailler des escaloppes de 150 g.
- 2) Aplatir à la batte, réserver.
- 3) Nettoyer, laver et émincer les champignons.
- 4) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 5) Assaisonner et fariner les escalopes.
- 6) Marquer en cuisson, éviter une chaleur trop vive.
- 7) Retourner les escalopes après environ 5 minutes de cuisson.
- 8) Réserver la viande dans un plat de service.
- 9) Sauter vivement les champignons dans le même récipient.
- 10) Déglacer au porto.
- 11) Ajouter la crème.
- 12) Réduire à la nappe.
- 13) Ajouter le basilic concassé.
- 14) Rectifier l'assaisonnement.
- 15) Napper les escalopes.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Escalope à la crème.
Côte de veau vallée d'auge.

ESCALOPE DE VEAU A LA CRÈME

PV 029

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Parer de la viande. Tailler des escalopes. Nettoyer et émincer des champignons. Réaliser la cuisson "sauter" de viande blanche. Réaliser une sauce par déglacage. Réduire une sauce à la nappe.</p>
Noix pâtissière	Kg	1,440				
Farine type 55	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
SAUCE						
Beurre	Kg	0,040				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Porto	L	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.</p> <p>* La couleur de la sauce dépend de la coloration de la viande et des champignons.</p> <p>* Attention une crème fraîche trop réduite tourne en beurre.</p>
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			<p>MODE DE CUISSON</p> <p>SAUTER / DEGLACER</p>

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer et dégraisser la noix de veau.
- 2) Tailler des escalopes de 150 g.
- 3) Aplatir à la batte, réserver.
- 4) Parer les pieds des champignons.
- 5) Laver et émincer les champignons.
- 6) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 7) Assaisonner et fariner les escalopes.
- 8) Marquer en cuisson, éviter une chaleur trop vive.
- 9) Cuire environ 5 minutes de chaque côté.
- 10) Réserver la viande sur un plat de service.
- 11) Sauter vivement les champignons dans le même récipient.
- 12) Déglacer au porto.
- 13) Ajouter la crème.
- 14) Réduire à la nappe.
- 15) Rectifier l'assaisonnement.
- 16) Napper les escalopes.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Médaillon de veau Montholon.
 Médaillon de veau Val fleuri.
 Médaillon de veau Gismonda.

ESCALOPE DE VEAU HONGROISE

PV 030

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et escaloper une noix de veau. Préparer des fleurettes de choux-fleurs. Cuire un légume vert à l'anglaise. Réaliser un roux. Réaliser une sauce mornay. Paner à l'anglaise. Réaliser une cuisson meunière. Réaliser un gratin léger.
Noix pâtissière	Kg	1,440				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
ANGLAISE						
Farine type 55	Kg	0,100				
Œufs	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,040				
Pain de mie	Kg	0,400				
SAUCE						
Fond brun de veau clair	L	0,400				
GARNITURE						POINTS DELICATS * Vérifier que la mie de pain soit bien sèche avant de la tamiser. * Le quadrillage effectué avec le dos du couteau apporte un supplément de présentation.
Choux-fleurs	Kg	1,600				
Gruyère râpé	Kg	0,160				
Lait	L	1,000				
Farine type 55	Kg	0,080				
Beurre	Kg	0,080				
Œufs	P	2,000				
Paprika	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON SAUTER / MEUNIERE
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Cuire le chou-fleur à l'anglaise.
- 3) Réaliser un roux blond, réserver.
- 4) Parer la noix de veau et tailler les escalopes de 150 g.
- 5) Aplatir à la batte, réserver.
- 6) Préparer l'anglaise.
- 7) Assaisonner, paner et quadriller les escalopes, réserver.
- 8) Rafrâchir et égoutter le chou-fleur.
- 9) Réaliser la béchamel, assaisonner, ajouter paprika.
- 10) Ajouter hors du feu le fromage râpé, les jaunes d'œufs, réserver.
- 11) Réduire et lier le fond brun clair.
- 12) Mouler le chou-fleur dans des moules à darioles beurrés.
- 13) Démouler sur plaque.
- 14) Napper de sauce hongroise, réserver au chaud.
- 15) Cuire les escalopes à la commande.
- 16) Dresser sur plat ou à l'assiette, côté quadrillé dessus.
- 17) Gratiner les darioles de chou-fleur à la salamandre.
- 18) Dresser et disposer un cordon de fond brun lié autour.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Escalope de veau viennoise.
 Escalope de veau milanaise.
 Côte d'agneau maréchale.

ESCALOPE DE VEAU MILANAISE

PV 031

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et escaloper une noix de veau. Paner à l'anglaise. Tailler en julienne. Réaliser une cuisson meunière.
Noix pâtissière	Kg	1,440				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
ANGLAISE						
Farine type 55	Kg	0,100				
Œufs	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,040				
Pain de mie	Kg	0,400				
SAUCE						
Champignons moyens	Kg	0,100				
Jambon de Paris	Kg	0,080				
Langue écarlate	Kg	0,080				
Truffe entière 1/16	Kg	0,030				
Beurre	Kg	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,200				
Madère	Kg	0,050				
ASSAISONNEMENT						* Vérifier que la mie de pain soit bien sèche avant de la tamiser. * Le quadrillage effectué avec le dos du couteau apporte un supplément de présentation.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS MODE DE CUISSON SAUTER / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer la noix de veau et tailler des escalopes de 150 g.
- 3) Aplatir à la batte, réserver.
- 4) Préparer l'anglaise.
- 5) Assaisonner, paner et quadriller les escalopes, réserver.
- 6) Tailler en julienne les champignons, le jambon, la langue et la truffe.
- 7) Suer au beurre les champignons sans coloration.
- 8) Ajouter la julienne de jambon, langue et truffe.
- 9) Déglacer madère, mouiller fond brun lié.
- 10) Réduire quelques instants.
- 11) Vérifier l'assaisonnement et la liaison.
- 12) Monter la sauce au beurre.
- 13) Cuire les escalopes à la commande.
- 14) Dresser sur plat ou à l'assiette côté quadrillé dessus.
- 15) Ajouter un cordon de sauce autour.

NOTA : Les escalopes milanaise se servent avec des spaghettis accompagnés d'une fondue de tomate.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Côte d'agneau maréchale.
 Escalope de veau viennoise.
 Escalope de veau hongroise.

ESCALOPE DE VEAU VIENNOISE

PV 032

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tailler des escalopes Réaliser une panure à l'anglaise. Réaliser une cuisson sautée meunière. Cuire un beurre noisette.
Noix pâtissière	Kg	1,440				
Beurre	Kg	0,040				
Huile d'arachide	L	0,080				
Fond brun de veau lié	L	0,200				
ANGLAISE						
Farine type 55	Kg	0,200				
Œufs	P	4,000				
Pain de mie	Kg	0,150				
Huile d'arachide	L	0,005				
GARNITURE						POINTS DELICATS * Retirer l'excédent de panure qui brûlerait lors de la cuisson. * Attention de bien maîtriser la cuisson au travers d'un produit pané.
Œufs	P	4,000				
Persil	Kg	0,020				
Câpres 1/1	Kg	0,050				
Citrons	Kg	0,200				
Anchois à l'huile 1/1	Kg	0,080				
Olives vertes 1/1	Kg	0,030				
Cerfeuil	Kg	0,005				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON SAUTER / MEUNIERE
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer la noix de veau et tailler des escalopes à 150 g pièce
- 2) Cuire les œufs durs, rafraîchir, écaler.
- 3) Hacher le persil.
- 4) Dessaler les anchois, lever les filets.
- 5) Dénoyer les olives.
- 6) Préparer l'anglaise.
- 7) Couper les œufs durs en deux, séparer le blanc du jaune.
- 8) Passer au tamis les jaunes d'œufs, hacher les blancs.
- 9) Peler à vif les citrons, tailler en tranches et retirer les pépins.
- 10) Mettre un olive entourée d'un filet d'anchois sur chaque rondelle de citron.
- 11) Dérorer chaque olive avec une pluche de cerfeuil.
- 12) Décorer le plat de câpres, jaunes tamisés, persil et blanc d'œuf haché.
- 13) Aplatir les escalopes, assaisonner.
- 14) Paner les escalopes, les quadriller à l'aide d'un couteau.
- 15) Chauffer une poêle avec du beurre et de l'huile.
- 16) Saisir sans excès, le côté quadrillé en premier.
- 17) Cuire 5 minutes et les retourner.
- 18) Décanter sur plat de service.
- 19) Réaliser un beurre noisette, arroser la viande.
- 20) Mettre sur chaque escalope une rondelle de citron.
- 21) Dresser un cordon de fond lié autour des escalopes.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Escalope de veau milanaise.
 Côte d'agneau Marie-Louise.
 Côte d'agneau bretonne.
 Côte d'agneau maréchale.

ESTOUFFADE BOURGUIGNONNE

PV 033

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et piécer de la viande. Préparer une garniture aromatique. Glacer des oignons. Tailler et sauter des lardons. Escaloper et sauter des champignons. Réaliser un ragoût à brun.
Paleron	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						* Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande.
Fond brun de veau clair	L	0,800				
Vin rouge	L	0,750				
Farine type 55	Kg	0,050				* Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire les goûts et la liaison.
GARNITURE						
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Beurre	Kg	0,050				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
Total						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix carottes et oignons.
- 3) Parer et piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 4) Tailler la poitrine 1/2 sel en lardons, blanchir, égoutter.
- 5) Sauter les lardons à l'huile, réserver.
- 6) Saisir vivement la viande dans le même récipient.
- 7) Dégraisser, ajouter la mirepoix, suer.
- 8) Singer et passer quelques minutes au four.
- 9) Mouiller vin rouge, réduire, ajouter le fond de veau.
- 10) Ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni, assaisonner.
- 11) Porter à ébullition et cuire doucement à couvert.
- 12) Escaloper et sauter les champignons, décanter et réserver.
- 13) Glacer les oignons grelots à brun.
- 14) Décanter la viande en fin de cuisson.
- 15) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois.
- 17) Ajouter la garniture bourguignonne.
- 18) Mijoter une dizaine de minutes.
- 19) Dresser la viande à l'assiette ou au plat.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Estouffade de boeuf nivernaise.
 Estouffade de bœuf provençale.
 Estouffade de bœuf varsoivienne.
 Estouffade arlésienne.
 Goulash hongroise.
 Daube avignonnaise.

ESTOUFFADE PROVENCALE

PV 034

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Parer et piécer de la viande. Préparer une garniture aromatique. Dénoyauter et blanchir des olives. Réaliser une fondue de tomate. Réaliser un ragoût à brun.	
Paleron	Kg	1,600					
Huile d'arachide	L	0,080					
Beurre	Kg	0,040					
G. AROMATIQUE							
Carottes	Kg	0,150					
Oignons	Kg	0,150					
Ail	Kg	0,010					
Bouquet garni	P	1,000					
							POINTS DELICATS
SAUCE						* Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande.	
Fond brun de veau clair	L	0,800					
Vin blanc	L	0,750					
Farine type 55	Kg	0,050				* Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire les goûts et la liaison.	
G. APPELLATION							
Tomates 57/67	Kg	0,800					
Ail	Kg	0,010					
Bouquet garni	P	1,000					
Echalotes	Kg	0,050					
Olives vertes 1/1	Kg	0,250					
Persil	Kg	0,020					
							MODE DE CUISSON
							RAGOÛT A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix carottes et oignons.
- 3) Parer et piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 4) Saisir vivement les morceaux de viande.
- 5) Dégraisser, ajouter la mirepoix, suer.
- 6) Singer et passer quelques minutes au four.
- 7) Mouiller vin blanc, réduire, ajouter le fond de veau.
- 8) Ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni, assaisonner.
- 9) Porter à ébullition et cuire doucement à couvert.
- 10) Dénoyauter les olives et les blanchir.
- 11) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 12) Suer les échalotes ciselées, ajouter la tomate.
- 13) Assaisonner, ajouter l'ail écrasé, le bouquet garni.
- 14) Décanté la viande en fin de cuisson.
- 15) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois étamine.
- 17) Ajouter les olives et une partie de la fondue de tomate.
- 18) Dresser en légumier ou sur assiette.
- 19) Disposer dessus un monticule de tomate et du persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Estouffade de bœuf nivernaise.
 Estouffade de bœuf bourguignonne.
 Estouffade de bœuf varsoviennne.
 Estouffade arlésienne.
 Goulash hongroise.
 Daube avignonnaise.

FILET BŒUF A LA FICELLE

PV 035

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler une garniture aromatique. Réaliser le pochage d'une viande rouge. Lier un consommé.	
Filet de bœuf	Kg	1,600					
G. AROMATIQUE							
Poireaux	Kg	0,100					
Carottes	Kg	0,100					
Céleri branche	Kg	0,100					
Oignons	Kg	0,100					
Bouquet garni	P	1,000					
MOUILLEMENT							
Consommé de bœuf	L	2,000					
SAUCE						POINTS DELICATS	
Crème épaisse	Kg	0,300				* Attention le temps de cuisson est réduit, la viande doit être servie saignante.	
Pain de mie	Kg	0,080					
Lait	L	0,100					
Citrons	Kg	0,100					
Raifort	Kg	0,050					
CONDIMENT							MODE DE CUISSON
Cornichons 1/1	Kg	0,100					POCHER A CHAUD
Moutarde 1/1	Kg	0,050					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Poivre blanc moulu	Pm						
			Total				

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer, piécer et ficeler le filet de bœuf.
- 3) Tailler la garniture aromatique.
- 4) Porter à ébullition le consommé, ajouter la garniture aromatique.
- 5) Pocher la viande en la gardant saignante.
- 6) Râper le raifort.
- 7) Tremper la mie de pain dans le lait.
- 8) Monter la crème.
- 9) Dans un cul de poule mettre la mie de pain pressée, le raifort, assaisonner.
- 10) Compléter avec la crème fouettée et une goutte de jus de citron.
- 11) Décanter la viande, réserver.
- 12) Lier le consommé, réduire.
- 13) Dresser la viande dans un plat creux avec la ficelle.
- 14) Passer le consommé au chinois étamine.
- 15) Servir la sauce à part en saucière.
- 16) Accompagner de condiments, cornichons, gros sel, moutarde.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Queue de bœuf Oxtail.
 Pot-au-feu bourgeois.
 Petite marmite Henri IV.

FILET DE CANARD POCHÉ

PV 039

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille noire</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler une garniture aromatique. Réaliser le pochage d'une viande rouge. Réaliser un velouté.	
Filet de canard	Kg	1,440					
G. AROMATIQUE							
Poireaux	Kg	0,100					
Carottes	Kg	0,100					
Céleri branche	Kg	0,100					
Oignons	Kg	0,100					
Bouquet garni	P	1,000					
							POINTS DELICATS
MOUILLEMENT							* Attention le temps de cuisson est réduit, la viande doit être servie rosée.
Fond blanc de volaille	L	2,000					
SAUCE							
Beurre	Kg	0,070					
Farine type 55	Kg	0,070					
Crème épaisse	Kg	0,200					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Poivre blanc moulu	Pm						
						MODE DE CUISSON	
						POCHER A CHAUD	
Total							

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler la garniture aromatique.
- 3) Porter à ébullition le fond blanc de volaille.
- 4) Pocher les filets de canard.
- 5) Ajouter la garniture aromatique.
- 6) Décanner les filets de canard.
- 7) Passer le fond au chinois étamine.
- 8) Réaliser le velouté de volaille.
- 9) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 10) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 11) Emincer les filets de canard.
- 12) Dresser sur plat long ou assiette.
- 13) Napper de sauce.

NOTA : Les filets de canard peuvent être accompagnés de la garniture "petite mariée".

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Blanc de volaille Marie-Louise.
 Blanc de volaille ivoire.
 Blanc de volaille Doria.

FRICANDEAU DE VEAU

PV 041

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler les légumes en mirepoix. Réaliser une pièce de viande braisée.
Noix de veau	Kg	1,440				
Lard gras	Kg	0,250				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,050				
Oignons	Kg	0,050				
Tomates 57/67	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
						POINTS DELICATS
MOUILLEMENT						* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches. * Laisser reposer la sauce avant de la dégraisser.
Vin blanc	L	0,100				
Madère	L	0,005				
Fond brun de veau lié	L	0,800				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						BRAISER A BRUN
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer la noix de veau.
- 3) Tailler des tranches de 170 g et d'environ 4 cm d'épaisseur.
- 4) Larder les tranches de viande.
- 5) Disposer les fricandeaux dans un sautoir.
- 6) Fractionner le beurre dessus, assaisonner.
- 7) Mettre au four, colorer sans excès.
- 8) Tailler les légumes en mirepoix.
- 9) Dégraisser légèrement à mi cuisson, déglacer vin blanc, remettre au four.
- 10) Monder les tomates et les couper en quartiers.
- 11) Cuire quelques minutes, ajouter les tomates, finir la cuisson au four.
- 12) Vérifier la cuisson, réserver la viande.
- 13) Ajouter au fond de braisage le fond brun lié, réduire.
- 14) Vérifier l'assaisonnement et la liaison.
- 15) Passer la sauce au chinois étamine, ajouter le madère.
- 16) Dresser sur assiette ou plat de service, napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

FRICASSÉE D'AGNEAU A L'ANCIENNE

PV 042

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Parer et piécer une épaule d'agneau. Ciseler des oignons. Glacer des oignons à blanc. Escaloper et cuire à blanc des champignons. Réaliser un ragoût à blanc.</p>
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,030				
Beurre	Kg	0,030				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
G. APPELLATION						<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire. * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.</p>
Oignons grelots	Kg	0,250				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Beurre	Kg	0,100				
Citrons	Kg	0,100				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						<p>MODE DE CUISSON</p> <p>RAGOÛT A BLANC</p>
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
METHODE D'EXECUTION						<p>Photographie</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Ciseler les oignons. 3) Désosser et parer la viande. 4) Piécer la viande en morceaux de 80 g. 5) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès. 6) Dégraisser le récipient. 7) Ajouter les oignons, suer. 8) Singer et enfourner quelques minutes. 9) Mouiller eau froide juste à hauteur, ajouter le bouquet garni. 10) Cuire à feu doux à couvert. 11) Glacer les oignons à blanc. 12) Escaloper et cuire à blanc les champignons. 13) Décanter la viande, réserver. 14) Réduire la sauce quelques minutes. 15) Ajouter la crème, réduire à la nappe. 16) Vérifier la liaison et l'assaisonnement. 17) Passer la sauce au chinois sur la viande. 18) Ajouter la garniture d'appellation. 19) Dresser en légumier ou assiette. 						
						<p>PLATS SIMILAIRES</p> <p>Fricassée d'agneau aux concombres. Fricassée de dindonneau fermière. Fricassée de veau ménagère. Fricassée de veau au curcuma. Fricassée de lapin au chou. Fricassée de porc aux pruneaux. Fricassée de volaille au curry.</p>

FRICASSÉE D'AGNEAU AU CURCUMA

PV 043

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Parer et piécer une épaule d'agneau. Ciseler des oignons. Réaliser un ragoût à blanc.</p>
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,030				
Beurre	Kg	0,030				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Curcuma	Kg	0,030				
ASSAISONNEMENT						<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire.</p> <p>* Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.</p> <p>* Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.</p>
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			<p>MODE DE CUISSON</p> <p>RAGOÛT A BLANC</p>

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Désosser et parer la viande.
- 4) Piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 5) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 6) Dégraisser le récipient.
- 7) Ajouter les oignons, suer.
- 8) Singer et enfourner quelques minutes.
- 9) Ajouter le curcuma, mouiller à l'eau froide juste à hauteur.
- 10) Mettre le bouquet garni.
- 11) Porter à ébullition.
- 12) Cuire à feu doux à couvert.
- 13) Décanner la viande, réserver.
- 14) Réduire la sauce quelques minutes.
- 15) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 16) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 17) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 18) Dresser en légumier ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau aux concombres.
Fricassée de dindonneau fermière.
Fricassée de veau ménagère.
Fricassée d'agneau à l'ancienne.
Fricassée de lapin au chou
Fricassée de porc aux pruneaux.
Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE D'AGNEAU AUX CONCOMBRES

PV 044

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Parer et piécer une épaule d'agneau. Ciseler des oignons. Tourner des concombres. Glacer des concombres. Réaliser un ragoût à blanc.
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,030				
Beurre	Kg	0,030				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
G. APPELLATION						POINTS DELICATS
Concombres	Kg	1,600				* Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire.
Beurre	Kg	0,100				* Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.
Sucre semoule	Kg	0,010				* Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					RAGOÛT A BLANC
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Désosser et parer la viande.
- 4) Piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 5) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 6) Dégraisser le récipient.
- 7) Ajouter les oignons, suer.
- 8) Singer et enfourner quelques minutes.
- 9) Mouiller eau froide juste à hauteur, ajouter le bouquet garni.
- 10) Porter à ébullition.
- 11) Cuire à feu doux à couvert.
- 12) Tourner les concombres en cocotte et les glacer à blanc.
- 13) Décanter la viande, réserver.
- 14) Réduire la sauce quelques minutes.
- 15) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 16) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 17) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 18) Dresser en légumier ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
 Fricassée de dindonneau fermière.
 Fricassée de veau ménagère.
 Fricassée d'agneau à l'ancienne.
 Fricassée de lapin au chou
 Fricassée de porc aux pruneaux.
 Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE DE LAPIN AU PAPRIKA

PV 045

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Découper un lapin. Ciseler des oignons. Réaliser une réduction. Réduire une sauce à la nappe. Réaliser un ragoût à blanc.
Lapin	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Fond blanc de volaille	L	2,000				
Paprika	Kg	0,030				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS * Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire. * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
						MODE DE CUISSON RAGOÛT A BLANC
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Détailler le lapin, assaisonner.
- 4) Raidir les morceaux de lapin dans la matière grasse chaude sans excès.
- 5) Dégraisser le récipient.
- 6) Ajouter les oignons, suer.
- 7) Singer et enfourner quelques minutes.
- 8) Ajouter le paprika, mouiller fond blanc de volaille juste à hauteur.
- 9) Mettre le bouquet garni.
- 10) Porter à ébullition.
- 11) Cuire à feu doux à couvert.
- 12) Décanter la viande, réserver.
- 13) Réduire la sauce quelques minutes.
- 14) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 15) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 17) Dresser en légumier ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
 Fricassée de dindonneau fermière.
 Fricassée de veau ménagère.
 Fricassée d'agneau à l'ancienne.
 Fricassée d'agneau aux concombres.
 Fricassée de porc aux pruneaux.
 Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE DE PORC AUX PRUNEAUX

PV 046

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Parer et piécer une épaule de porc. Ciseler des oignons. Réaliser un ragoût à blanc.
Epaule de porc	Kg	1,760				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Fond blanc de veau	L	2,000				
G. APPELLATION						
Pruneaux	Kg	0,250				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire. * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BLANC

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Parer, dégraisser et tailler la viande en morceaux de 80 g.
- 4) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 5) Dégraisser le récipient.
- 6) Ajouter les oignons, suer.
- 7) Singer et enfourner quelques minutes.
- 8) Mouiller à hauteur avec le fond blanc.
- 9) Ajouter le bouquet garni.
- 10) Porter à ébullition.
- 11) Cuire à feu doux à couvert.
- 12) Blanchir les pruneaux.
- 13) Décanner la viande, réserver.
- 14) Réduire la sauce quelques minutes.
- 15) Ajouter la crème et les pruneaux, réduire à la nappe.
- 16) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 17) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 18) Dresser en légumier ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
 Fricassée de dindonneau fermière.
 Fricassée de veau ménagère.
 Fricassée d'agneau à l'ancienne.
 Fricassée d'agneau aux concombres.
 Fricassée de lapin au chou.
 Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE DE VEAU

PV 047

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Parer et piécer une épaule de veau. Ciseler des oignons. Réaliser un ragoût à blanc.
Epaule de veau	Kg	1,760				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Fond blanc de veau	L	2,000				
ASSAISONNEMENT						* Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire. * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BLANC
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Parer, dégraisser et tailler la viande en morceaux de 80g.
- 4) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 5) Dégraisser le récipient.
- 6) Ajouter les oignons ciselés, suer.
- 7) Singer et enfourner quelques minutes.
- 8) Mouiller à hauteur avec le fond blanc de veau, ajouter le BG.
- 9) Porter à ébullition.
- 10) Cuire à feu doux à couvert.
- 11) Décanter la viande, réserver.
- 12) Réduire la sauce quelques minutes.
- 13) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 14) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 15) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 16) Dresser en légumier ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
 Fricassée de dindonneau fermière.
 Fricassée de veau persanne.
 Fricassée d'agneau à l'ancienne.
 Fricassée d'agneau aux concombres.
 Fricassée de lapin au chou.
 Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE DE VEAU A L'ESTRAGON

PV 048

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Parer et piécer une épaule de veau. Ciseler des oignons. Réaliser une réduction. Réduire une sauce à la nappe. Réaliser un ragoût à blanc.
Epaule de veau	Kg	1,760				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
Estragon	Kg	0,020				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Fond blanc de veau	L	2,000				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS * Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire. * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
						MODE DE CUISSON RAGOÛT A BLANC
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Parer, dégraisser et tailler la viande en morceaux de 80 g.
- 4) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 5) Dégraisser le récipient.
- 6) Ajouter les oignons, suer.
- 7) Singer et enfourner quelques minutes.
- 8) Mouiller à hauteur avec le fond blanc de veau.
- 9) Ajouter le bouquet garni.
- 10) Porter à ébullition.
- 11) Cuire à feu doux à couvert.
- 12) Ciseler finement l'estragon.
- 13) Décanner la viande, réserver.
- 14) Réduire la sauce quelques minutes.
- 15) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 16) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 17) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 18) Dresser en légumier ou à l'assiette.
- 19) Saupoudrer d'estragon ciselé.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
 Fricassée de dindonneau fermière.
 Fricassée de veau ménagère.
 Fricassée d'agneau à l'ancienne.
 Fricassée d'agneau aux concombres.
 Fricassée de lapin au chou.
 Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE DE VOLAILLE AU CURRY

PV 049

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Habiller des poulets. Découper une volaille à cru. Réaliser un ragoût à blanc. Réaliser une réduction. Réduire une sauce à la nappe.
Poulet fermier PAC	Kg	2,400				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Fond blanc de volaille	L	2,000				
Curry	Kg	0,030				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS * Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire. * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
						MODE DE CUISSON RAGOÛT A BLANC
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Habiller et détailler la volaille en 8 morceaux.
- 4) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 5) Dégraisser le récipient.
- 6) Ajouter les oignons, suer.
- 7) Singer et enfourner quelques minutes.
- 8) Ajouter le curry, mouiller fond blanc de volaille juste à hauteur.
- 9) Ajouter le bouquet garni.
- 10) Porter à ébullition.
- 11) Cuire à feu doux à couvert.
- 12) Décanter la viande, réserver.
- 13) Réduire la sauce quelques minutes.
- 14) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 15) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 17) Dresser en légumier ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
 Fricassée de veau primeurs.
 Fricassée de veau persanne.
 Fricassée d'agneau à l'ancienne.
 Fricassée d'agneau aux concombres.
 Fricassée de lapin au chou.
 Fricassée de volaille au curry.

FRICASSÉE DE VOLAILLE MOLDAVE

PV 050

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Habiller des poulets. Découper une volaille à cru. Monder et émincer des poivrons. Réaliser un ragoût à blanc.
Poulet fermier PAC	Kg	2,400				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Farine type 55	Kg	0,050				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Fond blanc de volaille	L	2,000				
G. APPELLATION						POINTS DELICATS
Ail	Kg	0,010				* Saisir la viande en lui donnant une légère coloration (raidir) pour obtenir une sauce ivoire.
Beurre	Kg	0,010				* Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.
Bouquet garni	P	1,000				* Réduire la sauce à la nappe mais sans excès.
Echalotes	Kg	0,050				
Huile d'olive	L	0,005				
Oignons	Kg	0,200				
Poivrons rouges	Kg	0,200				
Poivrons verts	Kg	0,200				
Tomates 57/67	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					RAGOÛT A BLANC
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Habiller et détailler la volaille en 8 morceaux.
- 4) Raidir la viande dans la matière grasse chaude sans excès.
- 5) Dégraisser le récipient.
- 6) Ajouter les oignons ciselés, suer.
- 7) Singer et enfourner quelques minutes.
- 8) Mouiller fond blanc de volaille juste à hauteur, ajouter le BG.
- 9) Porter à ébullition, cuire à feu doux à couvert.
- 10) Emincer les oignons et les étuver sans coloration.
- 11) Epépiner les poivrons, les caraméliser au four.
- 12) Monder les poivrons, émincer, étuver au beurre.
- 13) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 14) Marquer en cuisson la tomate concassée.
- 15) Décanter la viande, réserver.
- 16) Réduire la sauce quelques minutes.
- 17) Ajouter la crème et réduire à la nappe.
- 18) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 19) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 20) Dresser en légumier ou sur assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricassée d'agneau au curcuma.
Fricassée de veau primeurs.
Fricassée de veau persanne.
Fricassée d'agneau à l'ancienne.
Fricassée d'agneau aux concombres.
Fricassée de lapin au chou.
Fricassée de volaille au curry.

GIBELOTTE DE LAPIN DE GARENNE

PV 051

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Gibier</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Dépouiller un lapin. Eplucher et laver des légumes. Réaliser une marinade crue. Glacer à brun des oignons grelots. Réaliser un ragoût à brun à base de gibier. Sauter des champignons. Tailler et blanchir des lardons. Tailler et frire des croûtons.
Lapin de garenne	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
MARINADE						
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Carottes	Kg	0,100				
Clous de girofle	Kg	0,003				
Cognac	L	0,005				
Oignons	Kg	0,100				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
Vin rouge	L	1,500				
Vinaigre de vin	L	0,005				
SAUCE						POINTS DELICATS
Fond blanc de veau	L	1,000				* Ne plus faire bouillir après la liaison au sang destruction des protides de coagulation.
Farine type 55	Kg	0,050				
GARNITURE						
Champignons moyens	Kg	0,300				
Beurre	Kg	0,030				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Pain de mie tranché	Kg	0,150				
Persil	Kg	0,010				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin, poivre	Pm		Total			RAGOÛT A BRUN

METHODE D'EXECUTION

LA VEILLE :

- 1) Eplucher, laver, émincer les légumes de la marinade.
- 2) Dépouiller le lapin, réserver le sang et le foie.
- 3) Découper et mettre le lapin en marinade (voir recette de base).

AU MATIN

- 4) Egoutter le lièvre, réserver la marinade.
- 5) Tailler la poitrine en lardons, blanchir et égoutter.
- 6) Faire revenir les lardons dans l'huile et beurre, réserver.
- 7) Dans le même récipient, saisir vivement les morceaux de lièvre.
- 8) Dégraisser, suer les légumes de la marinade, singer, cuire 5 mn au four.
- 9) Mouiller marinade, fond de veau brun clair à hauteur.
- 10) Porter à ébullition, assaisonner, couvrir et cuire à feu doux.
- 11) Glacer les oignons grelots à brun, sauter les champignons escalopés.
- 12) Tailler et frire les croûtons.
- 13) Hacher le persil.
- 14) Décanter le lapin en fin de cuisson.
- 15) Hacher le foie du lièvre, mélanger avec le sang, verser la cuisson sur sang.
- 16) Passer la sauce au chinois (ne plus faire bouillir).
- 17) Vérifier l'assaisonnement.
- 18) Ajouter la garniture d'appellation.
- 19) Dresser en légumier ou sur assiette, ajouter croûtons trempés dans persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Coq au vin
 Civet de lièvre.
 Civet de chevreuil.

GOULASH HONGROISE

PV 052

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Réaliser un ragoût à brun. Monder et concasser une tomate.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande.</p> <p>* Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire les goûts et la liaison.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>RAGOÛT A BRUN</p>
Paleron	Kg	1,280				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,200				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
SAUCE						
Fond brun de veau clair	L	1,500				
Farine type 55	Kg	0,050				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
Paprika	Kg	0,030				
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer et tailler la viande en morceaux de 80g.
- 3) Monder, épépiner, concasser les tomates.
- 4) Chauffer l'huile dans une sauteuse, saisir vivement la viande.
- 5) Ajouter les oignons émincés, suer.
- 6) Singer, saupoudrer de paprika, passer au four quelques minutes.
- 7) Ajouter la tomate concassée, l'ail écrasé et le BG.
- 8) Mouiller fond de veau clair.
- 9) Porter à ébullition, cuire à feu doux à couvert environ 2 heures.
- 10) Décanté la viande, réserver.
- 11) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 12) Dégraisser si nécessaire.
- 13) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 14) Dresser sur assiette ou sur plat.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Estouffade de bœuf bourguigonne.
Estouffade de bœuf nivernaise.
Estouffade de bœuf provençale.
Estouffade de bœuf varsoviennne.

GRENADIN DE VEAU ZINGARA

PV 053

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Découper des grenadins. Sauter une viande blanche. Réaliser une sauce par déglçage. Tailler en julienne une garniture. Glacer une viande
Filet de veau	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
Lard gras	Kg	0,100				
GARNITURE						
Jambon de Paris	Kg	0,080				
Langue écarlate	Kg	0,080				
Champignons moyens	Kg	0,080				
Truffe entière 1/16	Kg	0,030				
SAUCE						POINTS DELICATS
Vin blanc	L	0,100				* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.
Madère	L	0,200				
Fond brun de veau lié	L	0,400				
Sauce tomate	L	0,100				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					SAUTER / DEGLACER
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Tailler des bâtonnets de lard gras 3 à 4 mm d'épaisseur et 4 cm de long.
- 2) Raffermer dans des glaçons.
- 3) Parer et larder les filets de veau.
- 4) Tailler des grenadins de 2 cm d'épaisseur.
- 5) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 6) Marquer en cuisson.
- 7) Enfourner à 200° c pendant 7 à 8 minutes.
- 8) Tailler en julienne la garniture zingara.
- 9) Décanter les grenadins dans plat de service.
- 10) Dégraisser.
- 11) Déglacer vin blanc.
- 12) Ajouter la sauce tomate et le fond brun lié, réduire.
- 13) Passer à l'étamine, vérifier l'assaisonnement.
- 14) Glacer les grenadins avec 1/3 de la sauce.
- 15) Suer au beurre la garniture zingara.
- 16) Déglacer madère.
- 17) Mouiller avec la sauce restante.
- 18) Dresser dans plat de service la garniture zingara.
- 19) Poser dessus les grenadins.
- 20) Napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Médailon de veau Montholon.
 Médailon de veau Val fleuri.
 Médailon de veau Gismonda.
 Côte de veau Vallée d'Auge.
 Médailon de veau Duroc.

HACHIS PARMENTIER

PV 054

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Cuire au four des pommes de terre en peau. Préparer une viande pochée à froid. Réaliser une sauce lyonnaise.
Pommes de terre Bintje	Kg	1,800				
Gîte à la noix	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,100				
G. AROMATIQUE						
Poireaux	Kg	0,050				
Carottes	Kg	0,050				
Oignons	Kg	0,050				
Ail	Kg	0,005				
Céleri branche	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				POINTS DELICATS
GARNITURE						* Garder une pulpe de pommes de terre assez ferme.
Oignons	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,020				
SAUCE LYONNAISE						
Oignons	Kg	0,250				
Vin blanc	L	0,200				
Vinaigre de vin	L	0,200				
Fond brun de veau lié	L	0,700				
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Pm					
Sel fin	Pm					
Clous de girofle	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- A)** Réaliser une marmite avec le gîte à la noix.
- 1) Laver les pommes de terre.
 - 2) Cuire au four avec la peau.
 - 3) Tomber au beurre les oignons ciselés sans coloration, réserver 1/3.
 - 4) Déglacer vin blanc et vinaigre réduit de 2/3.
 - 5) Mouiller fond brun lié.
 - 6) Réduire quelques instants et passer au chinois.
 - 7) Rectifier l'assaisonnement.
 - 8) Couper les P. de terre aux 2/3 dans la longueur, réserver les chapeaux.
 - 9) Retirer délicatement la pulpe.
 - 10) Ecraser celle-ci avec une fourchette.
 - 11) Sauter la pulpe au beurre quelques instants.
 - 12) Tailler la viande en petits dés réguliers.
 - 13) Ajouter l'oignon, le persil haché à la pulpe de pomme de terre.
 - 14) Verser un filet de vinaigre, mélanger.
 - 15) Emplir les pommes de terre évidées avec l'appareil.
 - 16) Arroser à plusieurs reprises de sauce lyonnaise.
 - 17) En mettre autant que le hachis peut absorber.
 - 18) Remettre le couvercle, ranger sur une plaque.
 - 19) Passer au four pendant 10 mn.
 - 20) Dresser sur assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Hachis grand-mère.
Hachis fermière.
Hachis portugaise.
Hachis américaine.

LONGE DE VEAU BRAISÉE

PV 056

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Réaliser la cuisson braisée d'une viande blanche. Glacer une viande.</p> <p>LEGUMES CONSEILLES</p> <p>* Ne pas caraméliser la viande. * Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>BRAISER A BLANC</p>
Longe de veau	Kg	2,000				
Couenne de porc	Kg	0,150				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,150				
Carottes	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Tomates 57/67	Kg	0,100				
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau lié	L	2,000				
Vin blanc	L	2,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher, laver et tailler les légumes en mirepoix.
- 2) Désosser la longe de veau.
- 3) Monder et couper les tomates en quartiers.
- 4) Raidir la viande dans la matière grasse chaude.
- 5) Décarter, suer la mirepoix.
- 6) Dégraisser.
- 7) Remettre la viande sur la mirepoix, ajouter la tomate.
- 8) Déglacer vin blanc, réduire.
- 9) Mouiller fond de veau lié.
- 10) Couvrir, cuire à four doux.
- 11) Vérifier la cuisson avec une aiguille à brider (jus transparent).
- 12) Décarter la viande, réserver.
- 13) Dépouiller le fond de braisage.
- 14) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 15) Passer le fond de braisage au chinois étamine.
- 16) Glacer la longe à l'entrée du four.
- 17) Trancher la viande et dresser sur une assiette avec la garniture.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fricandeau de veau.
Filet de porc Maillot.

MÉDAILLON DE PORC NORMAND

PV 059

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser le piéçage de la viande. Réaliser la cuisson sautée d'une viande blanche. Réaliser une sauce par déglacage. Réduire une sauce à la nappe. Sauter des quartier de fruits.
Filet de porc	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
Crème épaisse	Kg	0,200				
Calvados	L	0,040				
GARNITURE						
Pommes	Kg	0,800				
Sucre semoule	Kg	0,020				
Cannelle	Kg	0,001				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches.
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et vider les pommes.
- 2) Tailler 1/3 des pommes en petits dés, assaisonner cannelle, réserver.
- 3) Tailler 2/3 des pommes en quartiers, assaisonner cannelle.
- 4) Mettre dans une sauteuse avec un peu d'eau et de sucre.
- 5) Cuire à couvert 20 minutes environ.
- 6) Mixer les pommes.
- 7) Réserver au bain-marie.
- 8) Parer et tailler les médaillons de porc.
- 9) Assaisonner.
- 10) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 11) Marquer en cuisson les médaillons.
- 12) Décanter la viande dans un plat de service.
- 13) Mettre dans le même sautoir les pommes taillées en dés.
- 14) Cuire à couvert 5 minutes.
- 15) Déglacer avec le calvados.
- 16) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 17) Napper les médaillons de sauce.
- 18) Dresser la marmelade de pommes en légumier.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Médaillon de veau Montholon.
 Médaillon de veau Val fleuri.
 Médaillon de veau Gismonda.
 Côte de veau Vallée d'Auge.

NAVARIN D'AGNEAU AUX POMMES

PV 061

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Désosser et parer une épaule d'agneau. Réaliser une fondue de tomates. Tourner des pommes de terre. Glacer à brun des oignons. Réaliser un ragoût à brun.
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
Farine type 55	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,080				
Oignons	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				
Tomates 57/67	Kg	0,400				
MOUILLEMENT						
Eau	L	0,750				* Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande. * Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire le goût et la liaison.
GARNITURE						MODE DE CUISSON
Pommes de terre BF 15	Kg	1,600				RAGOÛT A BRUN
Oignons grelots	Kg	0,250				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Désosser et parer l'épaule d'agneau.
- 2) Tailler en morceaux de 80 g.
- 3) Monder et concasser les tomates, ciseler les oignons.
- 4) Chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 5) Saisir vivement la viande, bien la colorer.
- 6) Dégraisser.
- 7) Ajouter les oignons ciselés.
- 8) Suer sans coloration.
- 9) Singer.
- 10) Passer au four pour cuire la farine.
- 11) Ajouter la tomate concassée, l'ail et le BG.
- 12) Mouiller eau froide à hauteur, cuire à couvert.
- 13) Tourner les pommes de terre.
- 14) Glacer à brun les oignons.
- 15) Décanner la viande aux 3/4 de la cuisson.
- 16) Passer la sauce au chinois.
- 17) Ajouter la viande et les pommes de terre blanchies.
- 18) Cuire à feux doux 20 minutes.
- 19) Rectifier l'assaisonnement, dégraisser la sauce.
- 20) Ajouter les oignons glacés.
- 21) Dresser en légumier.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Navarin printanier.
 Sauté d'agneau Moldave.
 Sauté d'agneau à l'estragon.

OSSO-BUCCO

PV 064

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler une brunoise de légumes. Sauter des rouelles de veau. Réaliser une fondue de tomate. Tailler une brunoise d'agrumes. Réaliser un ragoût à brun.
Ossobucco 220g	Kg	2,400				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
Farine type 55	Kg	0,100				
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau lié	L	0,300				
Vin blanc	L	0,200				
Sauce tomate	L	0,300				
GARNITURE						
Carottes	Kg	0,200				
Oignons	Kg	0,200				
Ail	Kg	0,020				
Céleri branche	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
Tomates 57/67	Kg	0,600				
Oranges	Kg	0,200				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Pm					
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Cuire à four doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.
						MODE DE CUISSON
						RAGOÛT A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons, hacher l'ail.
- 3) Tailler en brunoise de 2 mm le céleri branche et les carottes.
- 4) Assaisonner, fariner les tranches de jarret.
- 5) Faire revenir les pièces de viande dans la matière grasse chaude.
- 6) Décanner, suer la brunoise de légumes.
- 7) Dégraisser, déglacer vin blanc.
- 8) Mouiller fond lié, ajouter la sauce tomate.
- 9) Ajouter l'ail et le bouquet garni.
- 10) Remettre les pièces de viande, porter à ébullition.
- 11) Cuire doucement au four à 200°C.
- 12) Réaliser une fondue de tomate.
- 13) Lever le zeste de l'orange et du citron.
- 14) Tailler en fine brunoise et blanchir.
- 15) Hacher le persil.
- 16) Retirer le bouquet, vérifier l'assaisonnement et la liaison.
- 17) Décanner, passer la sauce au chinois, ajouter les zestes.
- 18) Dresser sur plat ou sur assiette, napper de sauce.
- 19) Ajouter une rondelle d'orange cannellée sur les osso-bucco.
- 20) Disposer un bouquet de tomate sur les oranges.
- 21) Décorer persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sauté de veau marengo.
 Poulet sauté chasseur.
 Navarin d'agneau aux pommes.
 Paupiette de veau aux aubergines.
 Sauté de veau catalane.

PAËLLA

PV 065

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Fruits de mer</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller une volaille. Découper une volaille à cru. Monder des légumes. Réaliser une fondue de tomates. Tailler des médaillons de viande. Réaliser un ragoût de volaille. Cuire un riz pilaf.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Attention de ne pas trop cuire les calamars, ils risquent de devenir élastiques.</p> <p>* Le mouillement du riz est plus important pour permettre aux moules de cuire.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>SPECIALITE</p>
Encornet	Kg	0,400				
Chorizo	Kg	0,250				
Crevettes bouquets	Kg	0,500				
Filet de porc	Kg	0,500				
Moules bouchots	Kg	0,500				
Haricots verts surg	Kg	0,200				
Petits pois surg	Kg	0,100				
Poivrons verts	Kg	0,300				
Poulet fermier PAC	Kg	1,200				
Riz long	Kg	0,400				
Tomates 57/67	Kg	0,400				
Oignons	Kg	0,300				
Ail	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	2,000				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	1,000				
Fond blanc de veau	L	1,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
Safran poudre	Kg	0,003				
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les oignons, tailler le chorizo en rondelles.
- 3) Habiller et tailler en lanières les calamars.
- 4) Habiller et détailler le poulet en 8 morceaux.
- 5) Griller et peler les poivrons.
- 6) Tailler le filet de porc en morceaux réguliers.
- 7) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 8) Saisir la viande de porc dans de la matière grasse chaude.
- 9) Ajouter oignons, suer, mouiller fond blanc.
- 10) Assaisonner, ajouter safran et le BG.
- 11) Répéter l'opération avec le poulet.
- 12) Sauter au beurre les calamars, ajouter safran.
- 13) Mouiller fumet poisson, assaisonner, cuire à feu doux.
- 14) Suer le reste d'oignons dans un récipient suffisamment grand.
- 15) Ajouter le riz, le safran et nacer.
- 16) Ajouter les haricots verts, les petits pois, les piments ciselés et l'ail.
- 17) Ajouter les viandes et les calamars égouttés.
- 18) Réunir le jus des différentes cuissons et mouiller deux fois le poids du riz.
- 19) Assaisonner, porter à ébullition et cuire à feu doux à couvert.
- 20) Ajouter les moules, les crevettes, le chorizo 5 mn avant la fin de cuisson.
- 21) Dresser en plat ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

PAUPIETTE DE VEAU

PV 066

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer de la viande. Tailler des escalopes de veau. Nettoyer et hacher des champignons. Réaliser une duxelles de champignons. Réaliser une farce de viande. Réaliser des paupiettes. Réaliser le braisage des paupiettes.
Noix de veau	Kg	1,440				
Beurre	Kg	0,050				
Farine type 55	Kg	0,050				
FARCE						
Gorge de porc	Kg	0,250				
Lard gras	Kg	0,250				
Echalotes	Kg	0,050				
Cerfeuil	Kg	0,003				
Ciboulette	Kg	0,003				
Œufs	P	2,000				POINTS DELICATS
Champignons moyens	Kg	0,300				
SAUCE						* Pour l'assaisonnement des farces, ajouter 18 g de sel et 2 g de poivre au kg de mûlée.
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,800				
Echalotes	Kg	0,050				MODE DE CUISSON
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					BRAISER A BRUN
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Nettoyer et hacher les champignons.
- 3) Parer et tailler les escalopes en 140g, aplatir à la batte, réserver.
- 4) Préparer la duxelles de champignons, refroidir.
- 5) Ciseler les échalotes, hacher les fines herbes.
- 6) Hacher la gorge de porc et le lard gras.
- 7) Mélanger les ingrédients, incorporer les œufs et la duxelles.
- 8) Répartir la farce au centre des escalopes, replier et ficeler.
- 9) Assaisonner et fariner les paupiettes.
- 10) Saisir et faire revenir les paupiettes à feu doux.
- 11) Décanter, suer la mirepoix, remettre les paupiettes, cuire au four.
- 12) Au 2/3 de la cuisson, décanter les paupiettes, dégraisser.
- 13) Déglacer vin blanc, mouiller fond brun lié, réduire.
- 14) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 15) Passer la sauce au chinois sur les paupiettes, finir la cuisson à feu doux.
- 16) Dresser les paupiettes sur plat ou assiette.
- 17) Napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Paupiette Marie-Louise.
 Paupiette de veau Bruxelloise.
 Paupiette de veau maillot.

PAVÉ DE BŒUF AU POIVRE

PV 067

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Parer une pièce de viande. Tailler des pavés de viande. Réaliser la cuisson sautée d'une viande rouge. Réaliser une sauce brune par déglacage.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Le poivre concassé "mignonnette" doit être présent sur les pièces de viande mais sans excès. * Il est important de respecter les à points de cuisson des commandes.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>SAUTER / DEGLACER</p>
Rumsteack	Kg	1,440				
Poivre mignonnette	Kg	0,080				
Beurre	Kg	0,150				
SAUCE POIVRE						
Fond brun de veau lié	L	0,400				
Vin blanc	L	0,100				
Cognac	L	0,050				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer la viande.
- 2) Tailler des pavés de 150 g.
- 3) Sauter les steacks à la commande suivant la cuisson désirée.
- 4) Ajouter le poivre vert, dégraisser.
- 5) Flamber cognac.
- 6) Débarrasser les pavés sur un plat de service.
- 7) Déglacer vin blanc, réduire.
- 8) Mouiller fond de veau lié, la crème fraîche et réduire.
- 9) Monter beurre.
- 10) Rectifier l'assaisonnement.
- 11) Napper la viande .

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Steack au poivre.

PETIT SALÉ

PV 068

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser la cuisson de légumes secs. Réaliser le pochage d'une viande.
Travers de porc 1/2 sel	Kg	1,000				
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,800				
Jarret de porc 1/2 sel	Kg	0,500				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Poireaux	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Attention de ne pas trop cuire les lentilles.
Poivre noir moulu	Pm					* Veiller à maîtriser les temps de cuisson des différentes viandes.
Clous de girofle	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Blanchir les différents morceaux de viande.
- 3) Mettre les morceaux de viande dans une marmite, couvrir d'eau froide.
- 4) Porter à ébullition et cuire à feu doux.
- 5) Laver les lentilles, les ajouter à la viande.
- 6) Ajouter la garniture aromatique.
- 7) Poursuivre la cuisson 45 minutes environ.
- 8) Egoutter les lentilles, les mettre dans un plat creux.
- 9) Trancher la viande et la disposer sur les lentilles.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

PETITS FILETS STROGONOFF

PV 070

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser le piéçage de la viande. Réaliser la cuisson sautée d'une viande rouge. Réaliser une sauce par déglçage. Réduire une sauce à la nappe. Monter une sauce au beurre.
Filet de bœuf	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
Oignons	Kg	0,100				
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,500				
Crème épaisse	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Saisir vivement les dés de viande en conservant l'à point de cuisson saignant.
Poivre noir moulu	Pm					
Paprika	Kg	0,030				
			Total			MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer et détailler le filet en cubes de 1,5 cm.
- 2) Ciseler les oignons.
- 3) Chauffer matière grasse dans un sautoir.
- 4) Assaisonner la viande de sel, poivre et paprika.
- 5) Saisir vivement et sauter rapidement les morceaux.
- 6) Egoutter dans une passoire.
- 7) Suer l'oignon ciselé.
- 8) Déglacer vin blanc.
- 9) Ajouter fond brun lié.
- 10) Ajouter la crème.
- 11) Réduire à la nappe.
- 12) Mettre la viande dans la sauce.
- 13) Monter au beurre.
- 14) Dresser la viande dans un plat creux.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

PINTADE POÊLÉE

PV 071

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille noire</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller et brider une volaille. Monder et concasser des tomates. Réaliser une garniture matignon. Poêler une viande. Réaliser un fond de poêlage. Glacer une viande.
Pintade PAC	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,200				
MATIGNON						
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,100				
Jambon de Paris	Kg	0,100				
G. AROMATIQUE						
Tomates 57/67	Kg	0,100				
SAUCE						
Vin blanc	L	0,010				
Fond brun de veau lié	L	0,600				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Cuire à couvert pour ne pas dessécher la viande.
						MODE DE CUISSON
						POELER
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en paysanne le jambon, les carottes et les oignons.
- 3) Mettre le beurre à clarifier.
- 4) Habiller et brider la pintade.
- 5) Tapisser de garniture paysanne le fond d'une russe.
- 6) Déposer dessus les pintades.
- 7) Verser le beurre clarifié sur la viande, couvrir.
- 8) Monder les tomates.
- 9) Enfourner à 200°C.
- 10) Arroser la viande de temps en temps avec le beurre.
- 11) Ajouter les tomates en quartiers 10 minutes avant la fin de cuisson.
- 12) Découvrir et augmenter la température pour colorer la viande.
- 13) Décanter, réserver.
- 14) Pincer les sucs, dégraisser.
- 15) Déglacer vin blanc, mouiller fond brun et réduire.
- 16) Passer au chinois le fond de poêlage sans fouler.
- 17) Rectifier l'assaisonnement.
- 18) Mettre la pintade dans un plat creux, arroser avec une partie de la sauce.
- 19) Glacer le carré à l'entrée du four.
- 20) Dresser la pintade sur un plat long et le reste de sauce en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pintade poêlée Excelsior.
 Pintade poêlée Favorite
 Pintade poêlée Dubarry.

POT-AU-FEU

PV 072

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tourner des légumes. Clouter un oignon. Réaliser la cuisson une viande pochée à froid.
Jarret de veau	Kg	1,000				
Jarret de bœuf	Kg	1,000				
MOUILLEMENT						
Eau	Pm					
GARNITURE						
Carottes	Kg	0,400				
Oignons	Kg	0,200				
Ail	Kg	0,020				
Céleri branche	Kg	0,050				
POINTS DELICATS						
Bouquet garni	P	1,000				* Cuire à faible ébullition pour ne pas troubler le bouillon.
Poireaux	Kg	0,400				* Veiller à maîtriser les temps de cuisson des différentes viandes.
Navets	Kg	0,400				* Il est souhaitable de cuire séparément les légumes en dehors de la marmite pour en maîtriser la cuisson.
Pommes de terre BF 15	Kg	0,800				
DECOR						MODE DE CUISSON
Cerfeuil	Kg	0,020				POCHER A FROID
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Pm					
Sel fin	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver tous les légumes.
- 2) Piquer l'oignon d'un clou de girofle.
- 3) Tourner les navets, les carottes, les pommes de terre en cocotte.
- 4) Blanchir les jarrets.
- 5) Laver la viande et la marmite.
- 6) Remettre les jarrets dans la marmite et mouiller d'eau froide.
- 7) Ajouter les parures des légumes, sauf les parures de pommes de terre.
- 8) Porter à ébullition, ajouter l'ail, le bouquet garni, l'oignon piqué et le céleri.
- 9) Assaisonner de gros sel.
- 10) Décanner le veau au terme de sa cuisson et continuer la cuisson du bœuf.
- 11) Prélever du bouillon et cuire séparément les légumes.
- 12) Décanner le bœuf au terme de sa cuisson.
- 13) Détailler les viandes.
- 14) Dresser sur assiette.
- 15) Répartir autour la garniture de légumes.
- 16) Décorer d'une pluche de cerfeuil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Poule au pot.
Petite marmite Henri IV

POTÉE AUVERGNATE

PV 073

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tourner des légumes. Blanchir du chou.
Palette de porc 1/2 sel	Kg	1,200				
Queue de porc	Kg	0,500				
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,500				
Couenne de porc	Kg	0,300				
Saucisse de Morteau	Kg	0,250				
GARNITURE						
Chou vert	Kg	1,200				
Carottes	Kg	0,400				
Navets	Kg	0,400				
Poireaux	Kg	0,200				
Céleri branche	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
Pommes de terre BF 15	Kg	0,800				
MOUILLEMENT						POINTS DELICATS * Il est important de vérifier la cuisson des différentes viandes.
Fond blanc de veau	L	2,000				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON SPECIALITE
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Dessaler la palette à l'eau froide.
- 3) Blanchir le chou.
- 4) Tourner les carottes, les navets et les pommes de terre.
- 5) Tapisser une cocotte en fonte de couenne.
- 6) Placer dessus la palette, la poitrine, la queue de porc.
- 7) Ajouter les choux.
- 8) Mouiller à hauteur avec le fond blanc de veau.
- 9) Porter à ébullition, ajouter le BG, les poireaux, le céleri.
- 10) Cuire à feu doux à couvert.
- 11) Ajouter à 45 mn avant la fin de cuisson, la saucisse et légumes tournés.
- 12) Vérifier la cuisson et l'assaisonnement, tailler la viande.
- 13) Décanter et tailler les viandes.
- 14) Dresser le tout en légumier ou servir dans le récipient de cuisson.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Potée bourguignonne
Potée ardéchoise

POULARDE POCHÉE

PV 074

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler une garniture aromatique. Réaliser le pochage d'une volaille. Réaliser un velouté de veau.
Poule fermière PAC	Kg	2,400				
G. AROMATIQUE						
Poireaux	Kg	0,150				
Carottes	Kg	0,150				
Céleri branche	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Bouquet garni	Kg	1,000				
Citrons	Kg	0,100				
SAUCE						* Citronner correctement la volaille pour conserver sa blancheur. * Cuire au frémissment pour ne pas dessécher la poule.
Beurre	Kg	0,150				
Farine type 55	Kg	0,150				
Fond blanc de volaille	L	4,000				
Crème épaisse	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Clous de girofle	Pm					
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Habiller les poules. 2) Eplucher et laver les légumes. 3) Citronner largement les volailles. 4) Mettre la volaille et la garniture dans une russe suffisamment grande. 5) Mouiller largement avec le fond blanc de volaille. 6) Porter à ébullition. 7) Cuire à feu doux et à couvert pendant environ 45 minutes. 8) Réaliser le roux blond. 9) Décanter les poules, réserver. 10) Réduire le consommé de volaille, dégraisser. 11) Réaliser le velouté de volaille. 12) Dépouiller les volailles sans les casser. 13) Ajouter la crème, réduire à la nappe. 14) Vérifier la liaison et l'assaisonnement. 15) Piécer et réserver. 16) Passer la sauce au chinois. 17) Dresser la volaille dans un plat creux, napper de sauce. 18) Servir en saucière le reste de sauce. 						
						PLATS SIMILAIRES
						Poularde pochée argenteuil. Poularde pochée petite mariée. Poularde pochée renaissance. Poularde pochée métropole. Poularde pochée ivoire.

POULET CHASSEUR

PV 075

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Découper une volaille à cru. Emincer des champignons. Réaliser la cuisson sautée d'une volaille. Réaliser une sauce par déglacage. Monter une sauce au beurre.
Poulet fermier PAC	Kg	2,400				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
Farine type 55	Kg	0,050				
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau lié	L	0,400				
SAUCE CHASSEUR						
Champignons moyens	Kg	0,300				
Echalotes	Kg	0,050				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,030				
Cognac	L	0,050				
Vin blanc	L	0,100				
FINITION						* Il est important de conserver le moelleux des viandes blanches. * La couleur de la sauce dépend de la coloration de la viande et des champignons.
Beurre	Kg	0,040				
Cerfeuil	Kg	0,010				
Estragon	Kg	0,010				
Persil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS MODE DE CUISSON SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer les pieds des champignons, réserver.
- 3) Découper les volailles à cru.
- 4) Assaisonner et fariner les morceaux.
- 5) Saisir les morceaux de poulet côté peau en premier dans la matière grasse.
- 6) Colorer les morceaux sur les deux faces.
- 7) Couvrir et terminer la cuisson au four à 200°C.
- 8) Ciseler les échalotes et les herbes.
- 9) Laver et émincer les champignons.
- 10) Débarrasser les morceaux de poulet, réserver au chaud.
- 11) Faire sauter les champignons.
- 12) Ajouter les échalotes et le concentré de tomate.
- 13) Flamber cognac.
- 14) Déglacer vin blanc, réduire.
- 15) Ajouter le fond brun, réduire à nouveau.
- 16) Monter la sauce au beurre.
- 17) Vérifier l'assaisonnement.
- 18) Ajouter les herbes et les morceaux de poulet.
- 19) Dresser et napper de sauce.

NOTA : Le poulet chasseur peut être réalisé en mode "ragoût à brun", voir râble de lapin chasseur.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Lapin chasseur.

RÂBLE DE LAPIN CHASSEUR

PV 078

Oignons	Concentré de tomates	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
---------	----------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tailler une garniture aromatique. Désosser et ficeler des râbles de lapin. Emincer et sauter des champignons. Réaliser un ragoût à brun.
Râble de lapin	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,040				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Farine type 55	Kg	0,050				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,030				
Ail	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				POINTS DELICATS
MOUILLEMENT						* Cuire à four doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement.
Fond brun de veau lié	L	1,000				
G. APPELLATION						MODE DE CUISSON
Echalotes	Kg	0,050				RAGOÛT A BRUN
Champignons moyens	Kg	0,300				
Cognac	L	0,050				
Vin blanc	L	0,100				
Beurre	Kg	0,020				
Estragon	Kg	0,020				
Cerfeuil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			
METHODE D'EXECUTION						
1) Eplucher et laver les légumes. 2) Parer les pieds des champignons, réserver. 3) Tailler en brunoise les carottes et les oignons. 4) Désosser les râbles, ficeler. 5) Saisir les morceaux dans la matière grasse. 6) Colorer les morceaux sur les deux faces. 7) Suer la garniture aromatique. 8) Singer, ajouter le concentré de tomate. 9) Mouiller fond brun. 10) Ajouter l'ail, le bouquet garni, assaisonner. 11) Ecumer à l'ébullition, cuire lentement au four à 200°C à couvert. 12) Hacher les herbes, réserver. 13) Laver et émincer les champignons. 14) Sauter au beurre les champignons, ajouter les échalotes. 15) Flamber cognac. 16) Déglacer vin blanc, réduire. 17) Décanner les râbles, retirer la ficelle, réserver. 18) Passer la sauce au chinois étamine. 19) Ajouter les champignons, les râbles, les herbes. 20) Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud.						
NOTA : Le lapin chasseur peut être réalisé en mode "sauter / déglacer", voir poulet chasseur.						Photographie
						PLATS SIMILAIRES
						Poulet chasseur.

RÂBLE DE LAPIN FARCI A LA MOUTARDE

PV 079

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Désosser des râbles de lapin. Tailler des légumes en mirepoix. Cuire à l'anglaise une brunoise de légumes. Réaliser une farce fine. Farcir des râbles de lapin. Poêler une volaille.
Râble de lapin	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,050				
Oignons	Kg	0,050				
Tomates 57/67	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
FARCE						
Crème épaisse	Kg	0,200				
Blanc de poulet	Kg	0,500				
Œufs	P	0,100				
Carottes	Kg	0,050				
Céleri branche	Kg	0,050				
SAUCE						
Fond blanc de volaille	L	1,500				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Moutarde 1/1	Kg	0,060				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Arroser fréquemment les râbles en cours de cuisson pour ne pas que la viande sèche.
						MODE DE CUISSON
						POELER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Désosser les râbles de lapin.
- 3) Tailler en fine brunoise les carottes et le céleri.
- 4) Cuire la brunoise à l'anglaise et égoutter.
- 5) Hacher au cutter le blanc de volaille.
- 6) Ajouter le blanc d'œuf, la crème, assaisonner.
- 7) Incorporer à la farce la brunoise de légumes.
- 8) Farcir les râbles de lapin, ficeler.
- 9) Disposer les râbles dans récipient de cuisson, fractionner le beurre dessus.
- 10) Enfourner, colorer légèrement sans excès.
- 11) Tailler les légumes en mirepoix et couper les tomates en quartiers.
- 12) Dégraisser légèrement les râbles, ajouter dessous la mirepoix.
- 13) Remettre au four quelques minutes puis ajouter la tomate.
- 14) Décanter les râbles, retirer la ficelle, réserver.
- 15) Mouiller le récipient avec le fond blanc, réduire de 4/5.
- 16) Ajouter la crème et réduire à la nappe.
- 17) Vérifier l'assaisonnement et la liaison.
- 18) Hors du feu, lier la sauce avec la moutarde, passer au chinois.
- 19) Découper les râbles en tranches, disposer sur assiette ou sur plat.
- 20) Ajouter autour un cordon de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Râble de lapin aux pruneaux.
Râble de lapin aux carottes.

SAUTÉ D'AGNEAU

PV 080

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<p>Parer et dégraisser la viande. Préparer une garniture aromatique. Réaliser un ragoût à brun</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0;">POINTS DELICATS</p> <p>* Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande.</p> <p>* Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire le goût et la liaison.</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0;">MODE DE CUISSON</p> <p style="text-align: center; background-color: #ffffe0;">RAGOÛT A BRUN</p>
Epaule d'agneau	Kg	2,000				
Graisse d'oie	Kg	0,100				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,050				
LIAISON						
Farine type 55	Kg	0,030				
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Pm					
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Désosser, parer et tailler la viande en morceaux de 80g.
- 3) Ciseler les oignons et dégermer l'ail.
- 4) Chauffer dans une sauteuse la graisse d'oie.
- 5) Saisir vivement la viande.
- 6) Dégraisser, suer les oignons ciselés, singer.
- 7) Ajouter le concentré de tomate, le bouquet garni.
- 8) Mouiller d'eau froide, assaisonner et cuire à feu doux à couvert.
- 9) Décanté la viande, rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- 10) Passer la sauce, réserver au chaud.
- 11) Dresser la viande en légumier.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Navarin printanier.
Navarin aux pommes.
Sauté d'agneau moldave.
Sauté d'agneau à l'estragon.

SAUTÉ DE BŒUF

PV 081

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et piécer une viande. Préparer une garniture aromatique. Réaliser une marinade. Réaliser un ragoût à brun.
Paleron	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Carottes	Kg	0,100				
Céleri branche	Kg	0,050				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Vin rouge	L	1,000				
Huile d'arachide	L	0,040				POINTS DELICATS
MOUILLEMENT						* La viande doit rester au minimum 12 h en marinade au frais et à couvert.
Fond brun de veau clair	L	2,000				* Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande.
LIAISON						* Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire le goût et la liaison.
Beurre	Kg	0,070				
Farine type 55	Kg	0,070				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					RAGOÛT A BRUN
Sel gros	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

LA VEILLE

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les légumes.
- 3) Parer et piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 4) Mettre la viande et la garniture aromatique dans un récipient.
- 5) Ajouter le vin rouge et un peu d'huile, réserver au frais.

AU MATIN

- 6) Egoutter la viande et la garniture aromatique.
- 7) Saisir et faire revenir les morceaux de viande.
- 8) Ajouter la garniture aromatique, suer.
- 9) Dégraisser et singer.
- 10) Mouiller marinade et compléter fond de veau brun clair.
- 11) Ajouter le BG et l'ail écrasé.
- 12) Assaisonner.
- 13) Cuire à feu doux à couvert.
- 14) Décanté la viande, réserver.
- 15) Rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 17) Dresser en légumier ou sur assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Estouffade de bœuf bourguignonne.
 Estouffade de bœuf provençale.
 Goulash hongroise.
 Daube avignonnaise.
 Estouffade arlésienne.

SAUTÉ DE VEAU AUX POIVRONS

PV 083

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et piécer une viande. Epépiner et monder des poivrons. Compoter des poivrons. Réaliser un ragoût à brun.
Epaule de veau	Kg	1,760				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,700				
Sauce tomate	L	0,300				
GARNITURE						POINTS DELICATS * Cuire à feu doux et à couvert pour éviter une réduction trop importante du mouillement. * Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire le goût et la liaison.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON RAGOÛT A BRUN
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer et tailler la viande en morceaux de 80g.
- 3) Ciseler les oignons, dégermer et écraser l'ail.
- 4) Chauffer dans une sauteuse la matière grasse.
- 5) Saisir vivement la viande.
- 6) Dégraisser et suer l'oignon.
- 7) Déglacer vin blanc.
- 8) Ajouter la sauce tomate, le fond brun, l'ail et le bouquet garni.
- 9) Porter à ébullition et cuire à feu doux à couvert.
- 10) Epépiner les poivrons.
- 11) Mettre au four pour caraméliser la peau.
- 12) Monder les poivrons et les émincer.
- 13) Compoter les poivrons.
- 14) Décanter la viande, réserver.
- 15) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 16) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 17) Adjoindre les poivrons compotés.
- 18) Dresser à l'assiette ou en légumier.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sauté de veau marengo.
 Sauté de veau catalane.
 Paupiette de veau bruxelloise.
 Sauté de veau aux aubergines.

SAUTÉ DE VEAU MARENGO

PV 084

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et piécer une viande. Glacer à brun des légumes. Sauter des champignons. Réaliser un ragoût à brun. Tailler et frire des croûtons.
Epaule de veau	Kg	1,760				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
SAUCE						
Oignons	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,750				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				
GARNITURE						POINTS DELICATS * Utiliser un récipient large de façon à ne rissoler qu'une couche de viande. * Après avoir décanté la viande, réduire la sauce si nécessaire, pour parfaire le goût et la liaison.
Champignons moyens	Kg	0,300				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Sucre semoule	Kg	0,005				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,020				
Pain de mie	Kg	0,200				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON RAGOÛT A BRUN
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Nettoyer les pieds des champignons.
- 2) Parer et piécer la viande en morceaux de 80 g.
- 3) Ciseler les oignons.
- 4) Chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 5) Saisir vivement la viande, bien la colorer.
- 6) Dégraisser.
- 7) Suer les oignons ciselés.
- 8) Déglacer vin blanc, réduire.
- 9) Ajouter la tomate concassée, l'ail et le BG.
- 10) Mouiller fond de veau lié.
- 11) Cuire à couvert.
- 12) Mettre les oignons à glacer.
- 13) Laver, escaloper et sauter les champignons.
- 14) Décanner.
- 15) Passer la sauce au chinois sur la viande.
- 16) Rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- 17) Ajouter la garniture, mijoter quelques minutes.
- 18) Tailler le pain de mie en forme de cœur et le frire.
- 19) Hacher le persil.
- 20) Dresser en légumier, décorer de croûtons pointés dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sauté de veau aux aubergines.
 Paupiette de veau bruxelloise.
 Sauté de veau catalane.

STEACK AU POIVRE

PV 085

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser le piéçage de la viande. Réaliser la cuisson sautée d'une viande rouge. Réaliser une sauce par déglçage. Monter une sauce au beurre.
Rumsteack	Kg	1,440				
Beurre	Kg	0,040				
Poivre mignonnette	Kg	0,020				
Vin blanc	L	0,100				
Cognac	L	0,040				
Fond brun de veau lié	L	0,500				
Beurre	Kg	0,050				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Le poivre concassé "mignonnette" doit être présent sur les pièces de viande mais sans excès. * Il est important de respecter les à points de cuisson des commandes.
						MODE DE CUISSON
Total						SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer et détailler les steacks.
- 2) Concasser le poivre en grains.
- 3) Napper les steacks de poivre sans excès.
- 4) Cuire à la commande les steacks.
- 5) Dégraisser.
- 6) Flamber cognac.
- 7) Décanter les steacks dans plat de service.
- 8) Déglacer vin blanc.
- 9) Mouiller fond brun lié.
- 10) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 11) Rectifier l'assaisonnement.
- 12) Napper les steacks.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Steack sauté lyonnaise.
Steack des moutardiers.

SUPRÊME DE VOLAILLE RENAISSANCE

PV 088

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Tailler des légumes en bâtonnets. Tailler une julienne de truffe. Cuire à l'anglaise des légumes. Réaliser une mousseline de volaille. Farcir des blancs de volaille. Réaliser la cuisson pochée d'une viande blanche.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Lors de la réalisation de la mousseline, attention de ne pas surchauffer la farce par un cutterage trop prolongé.</p> <p>* Pour pocher la viande, mouiller à hauteur et cuire au frémissment à couvert.</p> <p>* Après avoir décanté les balotines, réduire le fond de volaille, pour concentrer les goûts.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A CHAUD</p>
Blanc de poulet	Kg	1,440				
G. AROMATIQUE						
Poireaux	Kg	0,100				
Carottes	Kg	0,100				
Navets	Kg	0,100				
MOUSSELINE						
Blanc de poulet	Kg	0,500				
Œufs	P	0,500				
Crème épaisse	Kg	0,500				
Carottes	Kg	0,300				
Navets	Kg	0,300				
Haricots verts surg	Kg	0,100				
Truffe entière 1/16	Kg	0,030				
SAUCE						
Beurre	Kg	0,070				
Farine type 55	Kg	0,070				
Crème épaisse	Kg	0,200				
Fond blanc de volaille	L	2,000				
ASSAISONNEMENT						
Poivre blanc moulu	Pm					
Sel fin	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler les carottes et navets en bâtonnets.
- 3) Cuire à l'anglaise les carottes, les navets et les haricots verts.
- 4) Tailler la julienne de truffe.
- 5) Escaloper les blancs de poulet.
- 6) Aplatir et réserver.
- 7) Réaliser la mousseline de volaille.
- 8) Garnir les escalopes de mousseline.
- 9) Incorporer des bâtonnets de légumes et de la julienne de truffe.
- 10) Rouler et ficeler les ballottines dans un papier cuisson.
- 11) Pocher les ballottines dans le fond blanc de volaille pendant 15 minutes.
- 12) Réaliser le velouté de volaille.
- 13) Ajouter la crème et réduire à la nappe.
- 14) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.
- 15) Passer au chinois.
- 16) Dresser les blancs de volaille sur plat long, disposer autour la garniture.
- 17) Napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Suprême de volaille ivoire.
Suprême de volaille doria.
Suprême de volaille Marie-Louise.
Suprême de volaille farci renaissance.

TENDRON DE VEAU BRAISÉ

PV 090

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tailler une mirepoix de légumes. Réaliser une tomate MEC. Blanchir un abat. Réaliser une liaison à la maïzena. Réaliser un "braiser à brun".
Tendron de veau 280g	Kg	2,000				
Couenne de porc	Kg	0,250				
Pieds de veau	Kg	0,200				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,150				
Carottes	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Tomates 57/67	Kg	0,200				
MOUILLEMENT						POINTS DELICATS
Fond brun de veau clair	L	2,000				* Faire revenir correctement les morceaux de viande pour obtenir une belle couleur de sauce.
Vin blanc	L	2,000				* Bien dégraisser la sauce avant d'effectuer la liaison.
LIAISON						MODE DE CUISSON
Maïzena	Kg	0,020				BRAISER A BRUN
DECOR						
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver tous les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les légumes.
- 3) Tailler en dés la couenne, blanchir.
- 4) Désosser et blanchir le pied de veau.
- 5) Monder et concasser les tomates.
- 6) Faire revenir les tendrons à feu vif sur les 2 faces.
- 7) Décanter, suer la mirepoix et les couennes.
- 8) Dégraisser et remettre la viande sur la garniture.
- 9) Déglacer vin blanc, mouiller fond brun clair.
- 10) Ajouter les tomates, l'ail, le pied de veau et le bouquet garni.
- 11) Assaisonner et cuire doucement au four.
- 12) Décanter les tendrons en fin de cuisson.
- 13) Passer la sauce au chinois.
- 14) Laisser reposer et dégraisser.
- 15) Lier avec la maïzena.
- 16) Rectifier l'assaisonnement.
- 17) Dresser en plat creux ou à l'assiette.
- 18) Décorer de persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Epaule d'agneau braisée.
 Pièce de bœuf braisée nivernaise.
 Pièce de bœuf braisée varsoivienne.
 Aiguillette de bœuf braisée bourgeoise.

TOURNEDOS ARLÉSIENNE

PV 092

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Parer un filet de bœuf. Barder et ficeler une viande. Découper des tournedos. Réaliser un sauté déglacé. Réaliser une sauce par réduction. Réaliser une fondue de tomates. Frire des légumes.</p> <p style="text-align: center;">POINTS DELICATS</p> <p>* Vu l'épaisseur des pièces de viande, attention aux à points de cuisson.</p> <p style="text-align: center;">MODE DE CUISSON</p> <p style="text-align: center;">SAUTER / DEGLACER</p>
Filet de bœuf	Kg	1,600				
Barde	Kg	0,200				
Huile d'arachide	L	0,010				
Beurre	Kg	0,050				
Pain de mie tranché	Kg	0,200				
GARNITURE						
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Echalotes	Kg	0,010				
Ail	Kg	0,005				
Huile d'olive	L	0,005				
Bouquet garni	P	1,000				
Aubergines	Kg	0,800				
Oignons	Kg	0,300				
Farine type 55	Kg	0,050				
Persil	Kg	0,020				
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau lié	L	2,000				
Madère	L	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 3) Ciseler les échalotes.
- 4) Marquer en cuisson la tomate concassée.
- 5) Parer le filet de bœuf, barder et ficeler.
- 6) Tailler des tournedos de 150g, réserver.
- 7) Tailler les aubergines en tranches et les oignons en rouelles.
- 8) Fariner et frire les aubergines et les oignons, égoutter et réserver.
- 9) Tailler le pain de mie à l'emporte-pièce cannelé.
- 10) Toaster le pain de mie, réserver.
- 11) Hacher le persil.
- 12) Cuire les tournedos à la commande, retirer les ficelles.
- 13) Dresser sur un plat long la viande sur les croûtons.
- 14) Déglacer le sautoir au madère, mouiller fond brun lié, réduire.
- 15) Napper la viande, ajouter autour la garniture.
- 16) Saupoudrer de persil haché la fondue de tomates.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tournedos sauté mascotte.
 Tournedos sauté au poivre.
 Tournedos sauté bercy.
 Tournedos Rossini.
 Tournedos beaugency.
 Tournedos sauté bordelaise.

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer un filet de bœuf. Barder et ficeler une viande. Découper des tournedos. Réaliser un sauté déglacé. Tourner des artichauts. Cuire au blanc un légume. Réaliser une fondue de tomate. Réaliser une sauce émulsionnée chaude. Pocher de la moelle.
Filet de bœuf	Kg	1,600				
Barde	Kg	0,200				
Huile d'arachide	L	0,010				
Beurre	Kg	0,050				
G. BEAUGENCY						
Tomates 57/67	Kg	0,400				
Huile d'olive	L	0,020				
Oignons	Kg	0,040				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,010				
Artichaut	Kg	1,600				
Citrons	Kg	0,100				
Farine type 55	Kg	0,050				
Pain de mie tranché	Kg	0,200				
Moelle de bœuf	Kg	0,080				
SAUCE CHORON						
Œufs	P	4,000				
Beurre	Kg	0,250				
Echalotes	Kg	0,040				
Vinaigre de vin blanc	L	0,040				
Estragon	Kg	0,015				
Cerfeuil	Kg	0,010				
Poivre mignonnette	Kg	0,003				
Fondue de tomate	Pm					
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Vu l'épaisseur des pièces de viande, attention aux à points de cuisson. * Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation du sabayon, il deviendrait grisâtre.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 3) Ciseler les échalotes.
- 4) Marquer en cuisson la tomate concassée.
- 5) Mettre le beurre à clarifier.
- 6) Parer le filet de bœuf, barder et tailler des tournedos de 150 g, réserver.
- 7) Tourner et cuire au blanc les artichauts.
- 8) Concasser le cerfeuil et l'estragon.
- 9) Faire la réduction, monter la béarnaise.
- 10) Ajouter une partie de la tomate concassée, passer au tamis.
- 11) Assaisonner, réserver.
- 12) Egoutter et évider les artichauts.
- 13) Tailler le pain de mie à l'emporte-pièce cannelé.
- 14) Toaster le pain de mie, réserver.
- 15) Cuire les tournedos à la commande.
- 16) Dresser sur un plat long la viande sur les toasts.
- 17) Garnir les artichauts de tomate concassée surmontée de moelle de bœuf.
- 18) Mettre les artichauts autour de la viande.
- 19) Napper les tournedos de sauce choron.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tournedos sauté mascotte.
 Tournedos sauté au poivre.
 Tournedos sauté bercy.
 Tournedos Rossini.
 Tournedos sauté bordelaise.
 Tournedos à l'arlésienne.

TOURNEDOS BORDELAISE

PV 094

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer un filet de bœuf. Barder et ficeler une viande. Découper des tournedos. Réaliser un sauté déglacé. Réaliser une sauce par réduction. Monter une sauce au beurre. Pocher de la moelle.
Filet de bœuf	Kg	1,600				
Beurre	Kg	0,100				
Barde	Kg	0,250				
G. AROMATIQUE						
Echalotes	Kg	0,050				
Thym	Kg	0,003				
Laurier	Kg	0,003				
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau lié	L	0,400				
FINITION						POINTS DELICATS
Moelle de bœuf	Kg	0,080				* Cuire et réduire le vin pour retirer l'acidité.
Persil	Kg	0,010				* Pocher délicatement la moelle de bœuf.
Pain de mie tranché	Kg	0,200				* Vu l'épaisseur des pièces de viande, attention aux à points de cuisson.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					SAUTER / DEGLACER
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer, barder et ficeler le filet de boeuf.
- 2) Détailler des tournedos de 150 g.
- 3) Eplucher et ciseler les échalotes.
- 4) Suer dans du beurre les échalotes, déglacer vin rouge, réduire de 4/5.
- 5) Mouiller fond brun lié, ajouter fragments thym et laurier.
- 6) Réduire quelques instants, réserver au chaud.
- 7) Tailler le pain de mie à l'emporte-pièce cannelé
- 8) Toaster le pain de mie, réserver.
- 9) Tailler la moelle en rondelles, dégorgé.
- 10) Cuire les tournedos selon cuisson désirée.
- 11) Pocher la moelle quelques minutes.
- 12) Décanter les tournedos sur les croûtons, réserver.
- 13) Déglacer fond brun lié, réduire.
- 14) Passer la sauce au chinois étamine.
- 15) Monter la sauce au beurre, rectifier l'assaisonnement.
- 16) Mettre la moelle sur chaque tournedos.
- 17) Napper de sauce.
- 18) Mettre un peu de persil haché sur la moelle.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tournedos sauté mascotte.
 Tournedos sauté au poivre.
 Tournedos sauté bercy.
 Tournedos Rossini.
 Tournedos beaugency.
 Tournedos à l'arlésienne.

TOURNEDOS ROSSINI

PV 095

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer un filet de bœuf. Barder et ficeler une viande. Découper des tournedos. Réaliser un sauté déglacé. Préparer et escaloper du foie gras. Sauter du foie gras frais. Réaliser une sauce par réduction.
Filet de bœuf	Kg	1,600				
Barde	Kg	0,200				
Huile d'arachide	L	0,010				
Beurre	Kg	0,050				
Pain de mie tranché	Kg	0,200				
G. ROSSINI						
Foie gras de canard	Kg	0,400				
Truffe entière 1/16	Kg	0,030				
SAUCE						
Madère	L	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Vu l'épaisseur des pièces de viande, attention aux à points de cuisson.						
MODE DE CUISSON						
SAUTER / DEGLACER						
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer le filet de bœuf, barder et ficeler.
- 2) Tailler des tournedos de 150g, réserver.
- 3) Tailler le pain de mie à l'emporte-pièce cannelé.
- 4) Toaster le pain de mie, réserver.
- 5) Tailler 8 escalopes de foie gras, assaisonner.
- 6) Sauter les escalopes au beurre, réserver.
- 7) Cuire les tournedos à la commande.
- 8) Retirer les ficelles.
- 9) Dresser sur un plat long la viande sur les croûtons.
- 10) Mettre les escalopes de foie gras sur les tournedos.
- 11) Sauter rapidement au beurre les lames de truffe.
- 12) Surmonter chaque tournedos de truffe.
- 13) Dégraisser, déglacer le sautoir au madère.
- 14) Mouiller fond brun lié, réduire.
- 15) Napper la viande

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tournedos sauté mascotte.
 Tournedos sauté au poivre.
 Tournedos sauté bercy.
 Tournedos sauté bordelaise.
 Tournedos beaugency.
 Tournedos à l'arlésienne.

Les plats à base d'abat

CERVELLE D'AGNEAU GRENOBLOISE

PA 001

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une cuisson meunière d'un abat. Réaliser un beurre noisette. Réaliser une garniture grenobloise.
Cervelle d'agneau	Kg	1,280				
Farine type 55	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. AROMATIQUE						
Bouquet garni	P	1,000				
Vinaigre de vin blanc	L	0,100				
G. GRENOBLOISE						
Câpres 1/1	Kg	0,080				
Citrons	Kg	0,400				
Persil	Kg	0,020				
Pain de mie tranché	Kg	0,150				
Beurre	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Dégorger et limoner correctement les cervelles pour éliminer les parties sanguinolantes. * Retirer l'excédent de farine avant de marquer en cuisson les cervelles. * Attention le beurre noisette n'est pas un beurre noir.						
MODE DE CUISSON						
SAUTER / MEUNIERE						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Dégorger et limoner à l'eau courante les cervelles.
- 2) Ranger dans un sautoir, mouiller eau froide et vinaigre.
- 3) Porter à ébullition, écumer.
- 4) Assaisonner, ajouter le bouquet garni.
- 5) Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 6) Peler à vif les citrons et détailler en petits dés.
- 7) Hacher le persil.
- 8) Tailler le pain de mie en petits dés, frire sans excès au beurre.
- 9) Diviser les cervelles en deux, assaisonner, fariner.
- 10) Cuire doucement au beurre, dorer, retourner.
- 11) Dresser sur assiette ou plat de service.
- 12) Parsemer de garniture grenobloise.
- 13) Réaliser le beurre noisette, arroser copieusement les cervelles.
- 14) Saupoudrer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Cervelle de veau aux câpres.
 Cervelle de veau niçoise.
 Cervelle de veau à l'anglaise.
 Cervelle d'agneau meunière.

CERVELLE DE VEAU A L'ANGLAISE

PA 002

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une cuisson meunière d'un abat. Réaliser un beurre noisette.
Cervelle de veau	Kg	1,280				
Farine type 55	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. AROMATIQUE						
Bouquet garni	P	1,000				
Vinaigre de vin blanc	L	0,100				
FINITION						
Fond brun de veau lié	L	0,300				
Beurre	Kg	0,150				
GARNITURE						
Poitrine de porc fumée	Kg	0,250				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Dégorger et limoner correctement les cervelles pour éliminer les parties sanguinolantes. * Retirer l'excédent de farine avant de marquer en cuisson les cervelles. * Attention le beurre noisette n'est pas un beurre noir.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Dégorger et limoner à l'eau courante les cervelles.
- 2) Ranger dans un sautoir, mouiller eau froide et vinaigre.
- 3) Porter à ébullition, écumer.
- 4) Assaisonner, ajouter le bouquet garni.
- 5) Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 6) Egoutter, refroidir.
- 7) Diviser les cervelles en deux, assaisonner, fariner.
- 8) Cuire doucement au beurre, dorer, retourner.
- 9) Couper la poitrine en 8 tanches identiques, sauter rapidement.
- 10) Dresser les cervelles sur assiette ou plat de service.
- 11) Disposer autour la poitrine.
- 12) Mettre un cordon de fond de veau lié.
- 13) Arroser de beurre noisette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Cervelle de veau aux câpres.
 Cervelle de veau niçoise.
 Cervelle d'agneau grenobloise.
 Cervelle d'agneau meunière.

CERVELLE DE VEAU AUX CÂPRES

PA 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une cuisson meunière d'un abat. Réaliser un beurre noisette.
Cervelle de veau	Kg	1,280				
Farine type 55	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. AROMATIQUE						
Bouquet garni	P	1,000				
Vinaigre de vin blanc	L	0,100				
FINITION						
Beurre	Kg	0,150				
Câpres 1/1	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Dégorger et limoner correctement les cervelles pour éliminer les parties sanguinolantes. * Retirer l'excédent de farine avant de marquer en cuisson les cervelles. * Attention le beurre noisette n'est pas un beurre noir.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Dégorger et limoner à l'eau courante les cervelles.
- 2) Ranger dans un sautoir, mouiller eau froide et vinaigre.
- 3) Porter à ébullition, écumer.
- 4) Assaisonner, ajouter le bouquet garni.
- 5) Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 6) Egoutter, refroidir.
- 7) Diviser les cervelles en deux, assaisonner, fariner.
- 8) Cuire doucement au beurre, dorer, retourner.
- 9) Dresser en turban sur assiette ou plat.
- 10) Disposer les câpres.
- 11) Napper de beurre noisette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Cervelle de veau à l'anglaise.
 Cervelle de veau niçoise.
 Cervelle d'agneau meunière.
 Cervelle d'agneau grenobloise.

CERVELLE DE VEAU NICOISE

PA 004

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une cuisson meunière d'un abat. Réaliser un beurre noisette. Réaliser une fondue de tomate.
Cervelle de veau	Kg	1,280				
Farine type 55	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. AROMATIQUE						
Bouquet garni	P	1,000				
Vinaigre de vin blanc	L	0,100				
G. NICOISE						
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Câpres 1/1	Kg	0,080				
Citrons	Kg	0,400				
Echalotes	Kg	0,050				
Huile d'olive	L	0,005				
Tomates 57/67	Kg	1,000				
FINITION						POINTS DELICATS
Beurre	Kg	0,150				* Dégorger et limoner correctement les cervelles pour éliminer les parties sanguinolantes. * Retirer l'excédent de farine avant de marquer en cuisson les cervelles. * Attention le beurre noisette n'est pas un beurre noir.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					SAUTER / MEUNIERE
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Dégorger et limoner à l'eau courante les cervelles.
- 2) Ranger dans un sautoir, mouiller eau froide et vinaigre.
- 3) Porter à ébullition, écumer.
- 4) Assaisonner, ajouter le bouquet garni.
- 5) Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 6) Ciseler les échalotes.
- 7) Monder, épépiner, concasser la tomate.
- 8) Suer les échalotes dans l'huile d'olive.
- 9) Ajouter la tomate concassée, ail dégermé, bouquet garni.
- 10) Assaisonner, cuire doucement.
- 11) Peler les citrons à vif, couper en tranches fines.
- 12) Egoutter, éponger les cervelles en fin de cuisson, couper en deux.
- 13) Assaisonner et fariner.
- 14) Cuire doucement au beurre, dorer, retourner.
- 15) Dresser sur assiette ou plat de service, disposer les câpres.
- 16) Mettre autour des monticules de tomate concassée cuite.
- 17) Confectionner un beurre noisette, arroser les cervelles.
- 18) Décorer d'une tranche de citron à vif.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Cervelle de veau aux câpres.
 Cervelle d'agneau meunière.
 Cervelle de veau à l'anglaise.
 Cervelle d'agneau grenobloise.

CŒUR DE VEAU BRAISÉ

PA 005

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une garniture aromatique. Réaliser le braisage d'un abat.
Cœur de veau	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,050				
Beurre	Kg	0,050				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,050				
Oignons	Kg	0,050				
Tomates 57/67	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE						* Arroser fréquemment le cœur de veau en cours de cuisson.
Vin blanc	L	0,100				
Madère	L	0,005				
Fond brun de veau lié	L	0,800				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						BRAISER A BRUN
METHODE D'EXECUTION						
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Parer et dénervier les cœurs. 3) Assaisonner les cœurs, saisir et colorer uniformément. 4) Enfourner et cuire doucement 1 h 30 minimum. 5) Tailler en mirepoix les légumes, couper les tomates en quartiers. 6) Dégraisser légèrement, ajouter la mirepoix. 7) Cuire une quinzaine de minutes. 8) Ajouter les tomates et cuire doucement quelques minutes. 9) Déglacer vin blanc, et cuire 15 minutes environ. 10) Décanner en fin de cuisson, ajouter au fond de braisage le fond brun lié. 11) Vérifier l'assaisonnement et la liaison. 12) Passer la sauce au chinois. 13) Tailler les cœurs en tranches régulières, dresser sur plat ou assiette. 14) Napper de sauce. 						Photographie
						PLATS SIMILAIRES
						Cœur de veau farci. Cœur de veau braisé bourgeoise.

FOIE DE VEAU A L'ANGLAISE

PA 006

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer un foie de veau. Tailler des tranches de foie. Tailler en tranches de la poitrine fumée. Sauter des tranches de poitrine. Réaliser une cuisson meunière.
Foie de veau	Kg	1,400				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
FINITION						
Poitrine de porc fumée	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,050				
Fond brun de veau lié	L	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Fariner les tranches de foie juste avant de les cuire et éviter l'excédent qui brûle dans le sautoir. * La cuisson du foie doit être rosée sauf si la commande détermine un autre à point de cuisson.
						MODE DE CUISSON
						SAUTE / MEUNIERE
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Découper, parer et tailler la poitrine fumée en tranches.
- 2) Retirer la membrane et parer le foie.
- 3) Tailler des tranches de 160 g, réserver.
- 4) Sauter les tranches de poitrine, réserver au chaud.
- 5) Assaisonner et fariner les tranches de foie.
- 6) Cuire le foie à la commande.
- 7) Dresser sur plat ou à l'assiette.
- 8) Disposer les tranches de poitrine sur le foie.
- 9) Arroser de beurre noisette, ajouter un cordon de fond lié.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Foie de veau à l'italienne.
 Foie de veau provençale.
 Foie de veau aux raisins.
 Foie de veau lyonnaise.

FOIE DE VEAU A L'ITALIENNE

PA 007

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Parer un foie de veau. Tailler des tranches de foie. Hacher des champignons. Réaliser une duxelles de champignons. Tailler une brunoise de jambon. Hacher des fines herbes. Réaliser une cuisson meunière.</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">POINTS DELICATS</p> <p>* Fariner les tranches de foie juste avant de les cuire et éviter l'excédent qui brûle dans le sautoir.</p> <p>* La cuisson du foie doit être rosée sauf si la commande détermine un autre à point de cuisson.</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">MODE DE CUISSON</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">SAUTE / MEUNIERE</p>
Foie de veau	Kg	1,400				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
SAUCE ITALIENNE						
Beurre	Kg	0,080				
Champignons moyens	Kg	0,100				
Jambon de Paris	Kg	0,100				
Sauce espagnole	L	0,750				
Echalotes	Kg	0,080				
Persil	Kg	0,020				
Cerfeuil	Kg	0,010				
Estragon	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les échalotes, tailler le jambon en brunoise.
- 3) Equeuter et hacher les différentes herbes.
- 4) Hacher les champignons.
- 5) Suer au beurre les échalotes, ajouter les champignons.
- 6) Cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.
- 7) Mouiller fond brun, ajouter les herbes, le jambon.
- 8) Assaisonner.
- 9) Retirer la membrane et parer le foie.
- 10) Tailler des tranches de 160 g, réserver.
- 11) Assaisonner et fariner les tranches de foie.
- 12) Cuire le foie à la commande.
- 13) Dresser sur plat ou à l'assiette.
- 14) Napper de sauce les tranches de foie.
- 15) Décorer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Foie de veau provençale.
Foie de veau à l'anglaise.
Foie de veau aux raisins.
Foie de veau lyonnaise.

FOIE DE VEAU LYONNAISE

PA 008

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et ciseler des oignons. Fondre des oignons sans coloration. Parer et escaloper du foie. Réaliser une cuisson meunière. Réaliser une sauce acidulée.
Foie de veau	Kg	1,400				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
SAUCE LYONNAISE						
Beurre	Kg	0,080				
Oignons	Kg	0,300				
Vin blanc	L	0,100				
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Fond brun de veau lié	L	0,750				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Fariner les tranches de foie juste avant de les cuire et éviter l'excédent qui brûle dans le sautoir.
Poivre noir moulu	Pm					* La cuisson du foie doit être rosée sauf si la commande détermine un autre à point de cuisson.
Total						MODE DE CUISSON
						SAUTE / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher, laver et ciseler les oignons.
- 2) Etuver au beurre les oignons sans coloration.
- 3) Déglacer vinaigre et vin blanc, réduire de 3/4.
- 4) Mouiller fond de veau lié, assaisonner.
- 5) Cuire à feu doux.
- 6) Retirer la membrane et parer le foie.
- 7) Tailler des tranches de 160 g.
- 8) Assaisonner et fariner les tranches de foie.
- 9) Cuire le foie à la commande.
- 10) Dresser sur plat ou à l'assiette, réserver au chaud.
- 11) Passer la sauce au chinois.
- 12) Vérifier l'assaisonnement et la liaison.
- 13) Napper de sauce les tranches de foie.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Foie de veau à l'anglaise.
 Foie de veau aux raisins.
 Foie de veau à l'italienne.
 Foie de veau provençale.

FOIE DE VEAU PROVENCALE

PA 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Préparer des tomates MEC. Réaliser une fondue de tomate. Réaliser une cuisson meunière. Hacher du persil.
Foie de veau	Kg	1,400				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. PROVENCALE						
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Echalotes	Kg	0,080				
Persil	Kg	0,020				
Huile d'olive	L	0,040				
Sucre semoule	Kg	0,010				
Ail	Kg	0,020				
						* Fariner les tranches de foie juste avant de les cuire et éviter l'excédent qui brûle dans le sautoir. * La cuisson du foie doit être rosée sauf si la commande détermine un autre à point de cuisson.
						MODE DE CUISSON
						SAUTE / MEUNIERE
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les échalotes, dégermer l'ail.
- 3) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 4) Suer à l'huile d'olive les échalotes.
- 5) Ajouter la tomate concassée, ail, assaisonner.
- 6) Cuire à feu doux.
- 7) Retirer la membrane et parer le foie.
- 8) Tailler des tranches de 160 g, réserver.
- 9) Assaisonner et fariner les tranches de foie.
- 10) Cuire le foie à la commande.
- 11) Dresser sur plat ou à l'assiette.
- 12) Napper de fondue de tomate les tranches de foie.
- 13) Décorer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Foie de veau à l'anglaise.
 Foie de veau aux raisins.
 Foie de veau à l'italienne.
 Foie de veau lyonnaise.

LANGUE DE VEAU Sce PIQUANTE

PA 012

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une garniture aromatique. Réaliser le pochage d'une langue de veau. Réaliser une sauce brune.
Langue de veau	Kg	1,760				
Citrons	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,070				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,400				
Oignons	Kg	0,400				
Céleri branche	Kg	0,200				
Poireaux	Kg	0,400				
Bouquet garni	P	1,000				
						POINTS DELICATS
SAUCE PIQUANTE						* Dégorger correctement avant cuisson pour retirer les parties sanguinolantes. * Bien remuer le blanc avant la reprise de l'ébullition.
Echalotes	Kg	0,100				
Vin blanc	L	0,200				
Vinaigre de vin	L	0,100				
Sauce espagnole	L	1,500				
Cornichons 1/1	Kg	0,160				
Persil	Kg	0,010				
Cerfeuil	Kg	0,010				
Estragon	Kg	0,010				
Beurre	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Dégorger la langue sous un filet d'eau froide.
- 2) Blanchir départ eau froide.
- 3) Egoutter, laver.
- 4) Eplucher et laver les légumes aromatiques.
- 5) Marquer la langue en cuisson départ eau froide.
- 6) Préparer le blanc (farine, jus de citron et l'eau)
- 7) Verser le blanc dans l'eau bouillante.
- 8) Ajouter l'oignon piqué, les carottes entières et le bouquet garni.
- 9) Porter à ébullition, ajouter l'ail et le céleri.
- 10) Ciseler les échalotes, réduire avec le vin blanc et le vinaigre de 4/5.
- 11) Ajouter le poivre concassé, mouiller fond de veau lié tomaté.
- 12) Réduire de 1/5ème.
- 13) Passer au chinois
- 14) Vérifier l'assaisonnement.
- 15) Tailler les cornichons en julienne fine.
- 16) Ajouter à la sauce et monter au beurre.
- 17) S'assurer de la cuisson de la langue.
- 18) Dépouiller, parer.
- 19) Tailler des tranches régulières.
- 20) Dresser sur plat ou à l'assiette.
- 21) Napper uniformément avec la sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tête de veau gribiche.
Tête de veau ravigote.

PIEDS DE PORC POULETTE

PA 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser un blanc. Réaliser le pochage d'un abat blanc. Escaloper des champignons. Cuire à blanc des champignons. Réaliser un velouté de veau.
Pieds de porc	Kg	1,600				
Citrons	Kg	0,060				
Farine type 55	Kg	0,070				
G. AROMATIQUE						
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,100				
SAUCE POULETTE						
Citrons	Kg	0,100				<div style="background-color: #e0ffe0; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">POINTS DELICATS</div> * Dégorger correctement avant cuisson pour retirer les parties sanguinolantes. * Bien remuer le blanc avant la reprise de l'ébullition.
Crème épaisse	Kg	0,300				
Jus de champignons	L	0,100				
Fond blanc de veau	L	3,000				
Œufs	P	0,140				
Beurre	Kg	0,070				
Farine type 55	Kg	0,070				
GARNITURE						
Beurre	Kg	0,050				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm					MODE DE CUISSON POCHER A CHAUD
METHODE D'EXECUTION						<div style="text-align: center; font-size: 1.2em; margin-bottom: 10px;">Photographie</div> <div style="background-color: #e0ffe0; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">PLATS SIMILAIRES</div> Tête de veau gribiche. Tête de veau sauce piquante. Tête de veau en tortue.
1) Mettre à dégorger les pieds de porc.						
2) Eplucher et laver les légumes.						
3) Mettre un récipient d'eau à bouillir, ajouter le blanc.						
4) Ajouter les pieds dégorchés et la garniture aromatique.						
5) Cuire doucement.						
6) Escaloper et cuire à blanc les champignons, conserver la cuisson.						
7) Mélanger la cuisson des champignons avec le fond de veau blanc.						
8) Confectionner le roux puis le velouté.						
9) Clarifier les œufs dans un cul de poule, ajouter jus de citron, crème.						
10) Prélever un peu de velouté et le mettre dans les jaunes.						
11) Verser le tout dans le velouté et ne plus faire bouillir.						
12) Vérifier la liaison et l'assaisonnement.						
13) Passer la sauce au chinois, réserver au bain-marie.						
14) Vérifier la cuisson des pieds.						
15) Décanter les pieds.						
16) Dresser sur plat ou à l'assiette.						
17) Napper de sauce.						
18) Saupoudrer de persil haché.						

RIS DE VEAU BRAISÉ

PA 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Dégorger et blanchir un abat. Piquer de lard des ris de veau. Tailler une brunoise de légumes. Monder des tomates. Braiser un abat blanc. Réaliser une sauce brune. Glacer un abat.
Ris de veau	Kg	1,760				
Lard gras	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,050				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Tomates 57/67	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
F. DE BRAISAGE						
Vin blanc	L	0,100				
Madère	L	0,050				
Fond brun de veau lié	L	0,800				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Arroser fréquemment les ris de veau en cours de cuisson.
						MODE DE CUISSON
						BRAISER A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Mettre les ris à dégorger 6 heures.
- 3) Blanchir, égoutter, parer et mettre sous presse.
- 4) Tailler le lard en bâtonnets de 4 cm de long sur 3mm d'épaisseur.
- 5) Piquer les ris, assaisonner, disposer dans récipient de cuisson.
- 6) Fractionner le beurre dessus et enfourner, colorer sans excès.
- 7) Tailler les carottes et les oignons en mirepoix.
- 8) Monder et tailler les tomates en quartiers.
- 9) Dégraisser les ris, ajouter la garniture sous les ris.
- 10) Remettre au four, ajouter la tomate.
- 11) Déglacer les ris en fin de cuisson avec le vin blanc.
- 12) Remettre au four pour terminer la cuisson, arroser fréquemment.
- 13) Décanter les ris, réserver.
- 14) Mouiller fond lié, réduire.
- 15) Ajouter madère, vérifier la liaison.
- 16) Passer la sauce au chinois, vérifier l'assaisonnement.
- 17) Monter la sauce au beurre.
- 18) Glacer les ris de veau.
- 19) Dresser les ris dans un plat creux ou à l'assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Ris de veau surcouf.
 Ris de veau madère.
 Ris de veau bonne maman.
 Ris de veau sauce bordelaise.

RIS DE VEAU BRAISÉ Sce BORDELAISE

PA 015

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Dégorger et blanchir un abat. Piquer de lard des ris de veau. Tailler une brunoise de légumes. Monder des tomates. Braiser un abat blanc. Réaliser une sauce brune.
Ris de veau	Kg	1,760				
Lard gras	Kg	0,050				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,050				
Oignons	Kg	0,050				
Tomates 57/67	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
F. DE BRAISAGE						
Vin blanc	L	0,100				
Madère	L	0,050				
Fond brun de veau lié	L	0,800				
SAUCE BORDELAISE						* Arroser fréquemment les ris de veau en cours de cuisson.
Farine type 55	Kg	0,050				
Echalotes	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,050				
Vin rouge	L	0,100				
Thym	Pm					
Laurier	Pm					
Fond brun de veau lié	L	0,300				
GARNITURE						
Moelle de bœuf	Kg	0,050				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

POINTS DELICATS

MODE DE CUISSON

BRAISER A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Mettre les ris de veau à dégorger 6 heures.
- 3) Blanchir, égoutter, parer, mettre sous presse.
- 4) Tailler le lard gras en bâtonnets de 4 cm de long et 3 mm d'épaisseur.
- 5) Piquer les ris, assaisonner et disposer dans récipient de cuisson.
- 6) Fractionner le beurre dessus et enfourner, laisser colorer sans excès.
- 7) Tailler les carottes, les oignons en mirepoix, couper en quartier les tomates.
- 8) Dégraisser légèrement les ris, ajouter la mirepoix sous les ris.
- 9) Ajouter la tomate quelques minutes après et cuire quelques instants.
- 10) Déglacer les ris avec le vin blanc et cuire 15 minutes.
- 11) Suer au beurre les échalotes ciselées, déglacer vin rouge, réduire.
- 12) Décanter les ris, réserver au chaud.
- 13) Ajouter le thym et le laurier, mouiller fond lié et fond de braisage.
- 14) Réduire à nouveau.
- 15) Vérifier l'assaisonnement et la liaison, passer chinois.
- 16) Pocher la moelle dégorgée.
- 17) Dresser à l'assiette les noix de ris veau.
- 18) Napper de sauce bordelaise, ajouter des rondelles de moelle.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Ris de veau madère.
 Ris de veau bonne maman.
 Ris de veau surcouf.
 Ris de veau braisé.

ROGNON DE VEAU AU MADÈRE

PA 016

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS							
Rognon de veau	Kg	2,000				Parer et escaloper un abat rouge. Réaliser la cuisson sautée d'un abat rouge. Emincer et sauter des champignons. Réaliser une sauce par déglçage.	
Huile d'arachide	L	0,080					
Beurre	Kg	0,080					
							POINTS DELICATS
SAUCE MADERE							* Le parage des rognons demande un travail soigné pour éliminer toutes les parties blanchâtres et nerveuses. * Attention les rognons doivent rester rosés à cœur, trop cuits, ils deviennent caoutchouteux.
Vin blanc	L	0,200					
Fond brun de veau lié	L	0,500					
Madère	L	0,200					
							MODE DE CUISSON
							SAUTER / DEGLACER
GARNITURE							
Champignons moyens	Kg	0,300					
						PLATS SIMILAIRES	
ASSAISONNEMENT						Rognons de veau Baugé. Rognons de veau bouchère. Rognons de veau à la crème. Rognons de veau piémontais. Rognons de veau bordelaise. Rognons de veau Bercy. Rognons de veau Montpensier. Rognons de veau berrichonne.	
Sel fin	Pm						
Poivre noir moulu	Pm						
Total							

METHODE D'EXECUTION

- 1) Nettoyer les pieds des champignons.
- 2) Dégraisser les rognons.
- 3) Tailler en lamelles de 1 cm d'épaisseur.
- 4) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 5) Saisir vivement les morceaux quelques secondes.
- 6) Egoutter les rognons dans une passoire.
- 7) Laver et émincer les champignons.
- 8) Remettre le sautoir à chauffer avec la matière grasse.
- 9) Saisir à nouveau les rognons.
- 10) Décanter les rognons sur plat de service.
- 11) Mettre les champignons émincés.
- 12) Sauter vivement.
- 13) Déglacer vin blanc.
- 14) Mouiller fond de veau lié.
- 15) Réduire.
- 16) Rectifier l'assaisonnement.
- 17) Napper de sauce les rognons.

Photographie

ROGNON DE VEAU BAUGÉ

PA 017

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS							
Rognon de veau	Kg	2,000				Parer et escaloper un abat rouge. Réaliser la cuisson sautée d'un abat rouge. Réaliser une sauce par déglçage. Réduire une sauce à la nappe. Réaliser une liaison à la moutarde.	
Huile d'arachide	L	0,080					
Beurre	Kg	0,080					
							POINTS DELICATS
SAUCE							* Le parage des rognons demande un travail soigné pour éliminer toutes les parties blanchâtres et nerveuses. * Attention, les rognons doivent rester rosés à cœur, trop cuits, ils deviennent caoutchouteux.
Echalotes	Kg	0,050					
Madère	L	0,100					
Fond brun de veau lié	L	0,500					
Cognac	L	0,050					
Crème épaisse	Kg	0,300					
Moutarde 1/1	Kg	0,050					
						MODE DE CUISSON	
						SAUTER / DEGLACER	
			Total				

METHODE D'EXECUTION

- 1) Dégraisser les rognons.
- 2) Tailler en lamelles de 1 cm d'épaisseur.
- 3) Chauffer la matière grasse dans un sautoir.
- 4) Saisir vivement les morceaux quelques secondes.
- 5) Egoutter les rognons dans une passoire.
- 6) Remettre le sautoir à chauffer avec la matière grasse.
- 7) Saisir à nouveau les rognons.
- 8) Ajouter les échalotes ciselées.
- 9) Flamber cognac.
- 10) Décanter les rognons sur plat de service.
- 11) Ajouter le fond brun lié et le madère.
- 12) Crémer, réduire à la nappe.
- 13) Ajouter une goutte de jus de citron.
- 14) Passer la sauce au chinois étamine.
- 15) Lier moutarde hors du feu.
- 16) Rectifier l'assaisonnement.
- 17) Napper de sauce les rognons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Rognons de veau madère.
 Rognons de veau bouchère.
 Rognons de veau à la crème.
 Rognons de veau piémontais.
 Rognons de veau bordelaise.
 Rognons de veau bercy.
 Rognons de veau Montpensier.
 Rognons de veau berrichonne.

ROGNON DE VEAU BERRICHONNE

PA 018

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et escaloper un abat rouge. Blanchir et sauter des lardons. Réaliser la cuisson sautée d'un abat rouge. Emincer et sauter des champignons. Réaliser une sauce par déglçage. Monter une sauce au beurre.
Rognon de veau	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,080				
SAUCE						
Vin rouge	L	0,200				
Fond brun de veau lié	L	0,500				
Echalotes	Kg	0,050				
Bouquet garni	P	1,000				
Beurre	Kg	0,050				
GARNITURE						POINTS DELICATS * Le parage des rognons demande un travail soigné pour éliminer toutes les parties blanchâtres et nerveuses. * Attention, les rognons doivent rester rosés à cœur, trop cuits, ils deviennent caoutchouteux.
Poitrine de porc fumée	Kg	0,250				
Champignons moyens	Kg	0,300				
Oignons grelots	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,050				
Sucre semoule	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON SAUTER / DEGLACER
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Nettoyer les pieds des champignons.
- 2) Tailler la poitrine fumée en lardons, blanchir.
- 3) Glacer à brun les oignons grelots.
- 4) Dégraisser et parer les rognons.
- 5) Tailler en lamelles de 1 cm d'épaisseur.
- 6) Saisir vivement les morceaux dans un sautoir.
- 7) Egoutter dans une passoire.
- 8) Laver et escaloper les champignons.
- 9) Saisir à nouveau les rognons au beurre.
- 10) Décanner les rognons sur plat de service.
- 11) Sauter vivement les lardons, les dresser autour des rognons.
- 12) Décanner autour des rognons.
- 13) Sauter les champignons, les dresser autour des rognons.
- 14) Suer les échalotes ciselées.
- 15) Déglacer vin rouge, réduire.
- 16) Ajouter fond brun lié, BG, assaisonner.
- 17) Passer au chinois et monter la sauce au beurre.
- 18) Réduire, rectifier l'assaisonnement.
- 19) Passer la sauce au chinois étamine, monter au beurre.
- 20) Napper les rognons.
- 21) Répartir les oignons grelots glacés à brun.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Rognons de veau madère.
 Rognons de veau bouchère.
 Rognons de veau à la crème.
 Rognons de veau piémontais.
 Rognons de veau bordelaise.
 Rognons de veau bery.
 Rognons de veau Montpensier.
 Rognons de veau Baugé.

ROGNON DE VEAU MONTPENSIER

PA 019

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et escaloper un abat rouge. Réaliser la cuisson sautée d'un abat rouge. Réaliser une sauce par déglacage. Monter une sauce au beurre. Lever des pommes noisette. Rissoler des pommes de terre.
Rognon de veau	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,080				
SAUCE						
Fond brun de veau lié	L	0,500				
Echalotes	Kg	0,050				
Madère	L	0,200				
Beurre	Kg	0,050				
GARNITURE						
Asperges blanches	Kg	0,500				
Pommes de terre Bintje	Kg	2,000				
Truffe entière 1/16	Kg	0,030				
Beurre	Kg	0,080				
Huile d'arachide	L	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Le parage des rognons demande un travail soigné pour éliminer toutes les parties blanchâtres et nerveuses. * Attention, les rognons doivent rester rosés à cœur, trop cuits, ils deviennent caoutchouteux.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / DEGLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Eplucher, laver et botteler les asperges.
- 3) Cuire à l'anglaise les asperges.
- 4) Lever les pommes noisette, blanchir.
- 5) Rissoler les pommes noisette.
- 6) Dégraisser les rognons.
- 7) Tailler en lamelles de 1 cm d'épaisseur.
- 8) Saisir vivement les morceaux quelques secondes.
- 9) Egoutter les rognons dans une passoire.
- 10) Remettre le sautoir à chauffer avec la matière grasse.
- 11) Saisir à nouveau les rognons.
- 12) Décanner les rognons en couronne sur plat de service rond.
- 13) Ajouter les échalotes ciselées.
- 14) Déglacer madère, mouiller fond de veau lié.
- 15) Passer au chinois et monter la sauce au beurre.
- 16) Rectifier l'assaisonnement.
- 17) Mettre au centre de la couronne de rognons, les pommes noisette.
- 18) Surmonter de lamelles de truffe.
- 19) Dresser des bouquets de pointes d'asperges réchauffées au beurre.
- 20) Napper de sauce les rognons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Rognons de veau madère.
 Rognons de veau bouchère.
 Rognons de veau à la crème.
 Rognons de veau piémontais.
 Rognons de veau bordelaise.
 Rognons de veau berycy.
 Rognons de veau berrichonne.
 Rognons de veau Baugé.

TÊTE DE VEAU GRIBICHE

PA 020

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Tailler une garniture aromatique. Réaliser un blanc. Pocher des abats. Hacher des fines herbes. Réaliser une sauce dérivée de la mayonnaise.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Dégorger correctement avant cuisson pour retirer les parties sanguinolantes. * Bien remuer le blanc avant la reprise de l'ébullition. * Veiller à maîtriser les temps de cuisson des différentes viandes.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A CHAUD</p>
Tête de veau	Kg	2,000				
Langue de veau	Kg	0,700				
Cervelle de veau	Kg	0,400				
Citrons	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,070				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Bouquet garni	P	1,000				
Céleri branche	Kg	0,100				
Poireaux	Kg	0,100				
Clous de girofle	Pm					
SAUCE GRIBICHE						
Huile de soja	L	0,300				
Moutarde 1/1	Kg	0,030				
Œufs	P	3,000				
Cornichons 1/1	Kg	0,050				
Câpres 1/1	Kg	0,050				
Cerfeuil	Kg	0,005				
Ciboulette	Kg	0,005				
Estragon	Kg	0,005				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver tous les légumes.
- 2) Piquer l'oignon d'un clou de girofle.
- 3) Mettre à dégorger la tête, la langue pendant 1 heure.
- 4) Préparer le blanc (farine, jus de citron et l'eau)
- 5) Verser le blanc dans l'eau bouillante.
- 6) Ajouter l'oignon piqué, les carottes entières et le bouquet garni.
- 7) Porter à ébullition, ajouter l'ail et le céleri.
- 8) Mettre la tête et la langue à cuire à feu doux.
- 9) Limoner les cervelles de veau.
- 10) Cuire les œufs durs, rafraîchir, écaler.
- 11) Monter la mayonnaise sur des jaunes d'œufs durs.
- 12) Hacher les herbes, câpres, cornichons.
- 13) Tailler en julienne les blancs d'œufs et ajouter à la sauce.
- 14) Incorporer les éléments à la mayonnaise.
- 15) Pocher les cervelles dans un court-bouillon.
- 16) Décanner la tête et la langue au terme de la cuisson.
- 17) Peler la langue.
- 18) Détailler la tête, la langue et la cervelle.
- 19) Dresser sur plat ou assiette.
- 20) Décorer de persil en branche
- 21) Dresser la sauce gribiche en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tête de veau tortue.
Tête de veau financière.
Tête de veau ravigotte.
Pieds de mouton poulette.

TÊTE DE VEAU RAVIGOTE

PA 021

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Tailler une garniture aromatique. Réaliser un blanc. Pocher des abats. Hacher des fines herbes. Réaliser une sauce dérivée de la vinaigrette.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Dégorger correctement avant cuisson pour retirer les parties sanguinolantes. * Bien remuer le blanc avant la reprise de l'ébullition. * Veiller à maîtriser les temps de cuisson des différentes viandes.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A CHAUD</p>
Tête de veau	Kg	2,000				
Langue de veau	Kg	0,700				
Cervelle de veau	Kg	0,400				
Citrons	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,070				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Céleri branche	Kg	0,100				
Poireaux	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Clous de girofle	Pm					
SAUCE RAVIGOTTE						
Huile de soja	L	0,300				
Vinaigre de vin	L	0,100				
Câpres 1/1	Kg	0,040				
Cerfeuil	Kg	0,005				
Ciboulette	Kg	0,005				
Estragon	Kg	0,005				
Persil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver tous les légumes.
- 2) Piquer l'oignon d'un clou de girofle.
- 3) Mettre à dégorger la tête, la langue pendant 1 heure.
- 4) Préparer le blanc (farine, jus de citron et l'eau)
- 5) Verser le blanc dans l'eau bouillante.
- 6) Ajouter l'oignon piqué, les carottes entières et le bouquet garni.
- 7) Porter à ébullition, ajouter l'ail et le céleri.
- 8) Mettre la tête et la langue à cuire à feu doux.
- 9) Limoner et pocher les cervelles de veau.
- 10) Réaliser la sauce vinaigrette.
- 11) Hacher les câpres et les différentes herbes.
- 12) Ajouter à la vinaigrette.
- 13) Pocher les cervelles dans un court-bouillon.
- 14) Décanner la tête et la langue au terme de la cuisson.
- 15) Peler la langue.
- 16) Détailler la tête, la langue et la cervelle.
- 17) Dresser sur plat ou assiette.
- 18) Décorer de persil en branche
- 19) Dresser la sauce gribiche en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tête de veau tortue.
Tête de veau financière.
Tête de veau gribiche.
Pieds de mouton poulette.

TRIPES A LA MODE DE CAEN

PA 022

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Abat blanc</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une garniture aromatique. Blanchir un abat. Réaliser une cuisson longue d'un abat.
Couenne de porc	Kg	0,500				
Panse de bœuf	Kg	3,200				
Pieds de veau	Kg	1,000				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,800				
Oignons	Kg	1,250				
Persil	Kg	0,020				
Poireaux	Kg	0,500				
Bouquet garni	P	1,000				
						POINTS DELICATS
MOUILLEMENT						* Blanchir soigneusement la panse de bœuf. * La préparation des tripes peut être réalisée la veille au soir, la cuisson s'effectue la nuit après avoir coupé l'alimentation du four, la finition se réalise au matin.
Calvados	L	0,200				
Vin blanc	L	1,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Kg	0,010				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
Sel fin	Pm					
						MODE DE CUISSON
						BRAISER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Blanchir, rafraîchir, laver la panse de bœuf.
- 2) Eplucher et laver les légumes.
- 3) Tailler la panse et les couennes en carrés de 5 cm de côté.
- 4) Fendre les pieds dans la longueur.
- 5) Emincer les carottes et les oignons.
- 6) Dans une braisière alterner les différents produits.
- 7) Mouiller à hauteur avec de l'eau et le vin blanc.
- 8) Ajouter l'assaisonnement, les poireaux et le bouquet garni.
- 9) Porter à ébullition, écumer, couvrir.
- 10) Cuire à four doux pendant 12 heures environ.
- 11) Décanter et retirer les os des pieds de porc.
- 12) Mettre au point le fond de cuisson avec le calvados.
- 13) Dresser dans un légumier ou assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Gras double Lyonnaise.
Gras double poulette.

Les plats à base de poissons

AILERON DE RAIE AUX CÂPRES

PP 001

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<p>Habiller la raie. Réaliser un court-bouillon. Réaliser un beurre moussoux. Pocher un poisson au court-bouillon.</p>
Aileron de raie	Kg	2,000				
COURT-BOUILLON						
Carottes	Kg	0,200				
Oignons	Kg	0,200				
Céleri branche	Kg	0,100				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
Bouquet garni	P	1,000				
MOUILLEMENT						
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Vin blanc	L	0,150				
FINITION						POINTS DELICATS
Beurre	Kg	0,250				* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémissment.
Câpres 1/1	Kg	0,150				* Le beurre ne doit pas être trop chaud pour rester moussoux.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					POCHER A FROID
Sel gros	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Emincer les légumes du court-bouillon.
- 3) Réaliser le court-bouillon.
- 4) Tailler la raie en tronçons de 220 g.
- 5) Pocher les ailerons de raie.
- 6) Egoutter.
- 7) Dresser sur plat long.
- 8) Parsemer de câpres.
- 9) Réaliser un beurre moussoux.
- 10) Ajouter un jus de citron.
- 11) Arroser le poisson.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

BARBUE VÉRONIQUE

PP 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller la barbue. Tailler des tronçons. Cuire un poisson à court-mouillement. Réduire un fumet en demi glace. Monter un sabayon beurré. Réduire une sauce à la nappe. Peler et égrener des raisins.</p>
Barbue	Kg	2,800				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
Vin blanc	L	0,100				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
SAUCE VERONIQUE						
Curaçao	L	0,100				
Œufs	P	2,000				
Beurre	Kg	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,200				
GARNITURE						<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Arroser régulièrement la barbue pendant la cuisson pour éviter le dessèchement.</p> <p>* Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation du sabayon, il deviendrait grisâtre.</p> <p>* Réduire le fumet à feu doux pour éviter une coloration du bord de la russe, ce qui permet de conserver la sauce bien blanche.</p>
Raisin blanc	Kg	0,300				
DECOR						
Cerfeuil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
MODE DE CUISSON						
BRAISER A BLANC						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Préparer un fumet de poisson.
- 2) Habiller la barbue.
- 3) Tailler des tronçons de 220 g.
- 4) Beurrer une sauteuse, parsemer d'échalotes ciselées.
- 5) Disposer les tronçons, assaisonner.
- 6) Ajouter curaço, vin blanc, mouiller fumet de poisson.
- 7) Enfourner à 200°C pendant 20 minutes environ (arroser fréquemment)
- 8) Peler et égrener des raisins.
- 9) Réaliser le sabayon beurré.
- 10) Décanter, réduire la cuisson à 1/2 glace.
- 11) Crémer, réduire à la nappe.
- 12) Passer au chinois étamine, rectifier l'assaisonnement.
- 13) Lier sabayon beurré.
- 14) Ajouter du curaço à la sauce et chauffer délicatement.
- 15) Dresser sur assiette.
- 16) Faire un cordon autour avec les raisins.
- 17) Napper de sauce.
- 18) Décorer pluches de cerfeuil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

CALAMARS FARCIS

PP 004

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Mollusque</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Nettoyer des calamars. Réaliser une farce spécifique. Monder des poivrons et des tomates.
Encornet	Kg	1,600				
Huile d'olive	L	0,100				
G. AROMATIQUE						
Ail	Kg	0,010				
Oignons	Kg	0,150				
Pain de mie tranché	Kg	0,050				
Persil	Kg	0,010				
Piment d'espelette	Kg	0,003				
GARNITURE						* Bien fermer les encornets pour éviter que la farce ne s'échappe. * Arroser régulièrement les encornets pendant la cuisson pour éviter le dessèchement.
Olives noires 1/1	Kg	0,080				
Poivrons verts	Kg	0,100				
Poivrons rouges	Kg	0,100				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
FINITION						
Persil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						BRAISER A BRUN

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Séparer les tentacules des poches des encornets.
- 3) Retirer les plumes et les peaux, rincer abondamment.
- 4) Essuyer, saler et poivrer .
- 5) Hacher les tentacules.
- 6) Faire revenir à l'huile d'olive.
- 7) Ajouter les oignons ciselés, cuire à feu doux 10 minutes.
- 8) Ajouter persil haché, dés de pain de mie frits, piment d'espelette.
- 9) Farcir les encornets.
- 10) Fermer avec des bâtonnets en bois, réserver.
- 11) Passer au four les poivrons, peler, tailler en brunoise.
- 12) Monder, épépiner, concasser les tomates.
- 13) Dénoyer les olives.
- 14) Tapisser le fond d'une sauteuse de cette garniture.
- 15) Disposer dessus les encornets, couvrir.
- 16) Porter à ébullition et cuire au four doux en arrosant souvent.
- 17) Rectifier l'assaisonnement.
- 18) Dresser sur plat de service ou assiette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Thon braisé provençale.
 Calamars farcis sétoise.
 Turbot braisé à l'amiral.

DARNE DE COLIN BEURRE FONDU

PP 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un colin. Tailler des darnes. Réaliser un court-bouillon de présentation. Cuire un poisson au court-bouillon. Réaliser un beurre fondu.
Colin	Kg	2,160				
COURT-BOUILLON						
Carottes	Kg	0,200				
Oignons	Kg	0,200				
Céleri branche	Kg	0,100				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
Bouquet garni	P	1,000				
MOUILLEMENT						
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Vin blanc	L	0,150				
BEURRE FONDU						
Beurre	Kg	0,250				
Citrons	Kg	0,050				
DECOR						
Cerfeuil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Il est important pour la présentation que la garniture du court-bouillon soit taillée régulièrement. * Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement.
						MODE DE CUISSON
						POCHE A CHAUD

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Emincer les carottes cannelées, tailler les oignons en bracelets.
- 3) Emincer le céleri branche.
- 4) Réaliser le court-bouillon.
- 5) Habiller et limoner le colin.
- 6) Tailler les darnes de 200 g.
- 7) Pocher les darnes dans le court-bouillon chaud.
- 8) Cuire à feu doux environ 8 minutes.
- 9) Réduire presque à sec dans une sauteuse le jus d'un demi citron.
- 10) Hors du feu, foisonner progressivement les parcelles de beurre.
- 11) Crémer, assaisonner, réserver.
- 12) Dresser les darnes en plat sabot.
- 13) Disposer dessus la garniture du court-bouillon.
- 14) Mouiller de court-bouillon.
- 15) Parsemer de pluches de cerfeuil.
- 16) Dresser le beurre fondu en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

DARNE DE COLIN GRENOBLOISE

PP 010

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un poisson rond. Tailler des darnes. Cuire un poisson meunière. Peler à vif des citrons. Tailler des croûtons de pain de mie. Frire des croûtons. Hacher du persil. Réaliser un beurre meunière.
Colin	Kg	2,160				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. GRENOBLOISE						
Pain de mie tranché	Kg	0,160				
Câpres 1/1	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,040				
Citrons	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Retirer l'excédent de farine avant de marquer les darnes en cuisson. * Vérifier la cuisson des darnes en fonction de leur épaisseur. * Attention le beurre noisette n'est pas un beurre noir.
Poivre blanc moulu	Pm					MODE DE CUISSON
Total						SAUTER / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer le citron à vif et couper en dés.
- 2) Couper le pain de mie en petits dés.
- 3) Dorer les croûtons dans une poêle.
- 4) Hacher le persil.
- 5) Habiller le colin.
- 6) Tailler des darnes de 200 g.
- 7) Assaisonner.
- 8) Fariner.
- 9) Cuire dans la matière grasse chaude 5 à 6 mn par côté.
- 10) Dresser les darnes dans plat beurré.
- 11) Parsemer la garniture grenobloise (câpres, croûtons, dés citrons).
- 12) Réaliser un beurre noisette.
- 13) Ajouter le jus de citron.
- 14) Napper les darnes de colin.
- 15) Saupoudrer de persil haché.
- 16) Décorer le bord du plat de demi-lune de citron cannelé.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sole grenobloise.
Darne lieu aux câpres.

DARNE DE SAUMON BEURRE BLANC

PP 011

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller un poisson rond. Tailler des darnes de poisson. Emincer des légumes. Réaliser un court-bouillon. Réaliser un beurre blanc. Cuire un poisson au court-bouillon. Historier des citrons.</p> <hr/> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement.</p> <p>* Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation du beurre blanc, le beurre deviendrait grisâtre.</p> <hr/> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A CHAUD</p>
Saumon	Kg	2,160				
G. AROMATIQUE						
Oignons	Kg	0,200				
Bouquet garni	P	1,000				
Carottes	Kg	0,200				
Céleri branche	Kg	0,100				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
MOUILLEMENT						
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Vin blanc	L	0,150				
BEURRE BLANC						
Beurre	Kg	0,250				
Echalotes	Kg	0,050				
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Vin blanc	L	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,050				
DECOR						
Citrons	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Emincer en bracelets les oignons.
- 3) Canneler et émincer les carottes.
- 4) Emincer le céleri branche.
- 5) Mettre dans une russe le vinaigre, le vin blanc et de l'eau.
- 6) Assaisonner gros sel et poivre grains.
- 7) Ajouter les carottes, cuire à feu doux 20 minutes.
- 8) Ajouter les oignons, cuire 10 minutes, vérifier l'assaisonnement.
- 9) Habiller et limoner le saumon, tailler des darnes de 200 g.
- 10) Pocher les darnes à la commande.
- 11) Mettre dans une russe les échalotes ciselées, vinaigre et vin blanc.
- 12) Réduire à glace.
- 13) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 14) Monter au beurre, passer au chinois, vérifier l'assaisonnement.
- 15) Dresser les darnes sur serviette blanche.
- 16) Ajouter dessus des éléments de garniture.
- 17) Décorer de persil et de citrons historiés.
- 18) Dresser le beurre blanc en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Ecrevisses à la nage.
Saumon poché Laguipière.
Brochet poché beurre nantais.

DARNE DE SAUMON CLAREMONT

PP 012

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un saumon. Tailler des darnes. Cuire des darnes à court-mouillement. Réduire un fumet en demi glace. Réduire à la nappe. Monter une sauce au beurre. Tailler des croûtons en dents de loup. Frirer des croûtons. Réaliser une tomate concassée.
Saumon	Kg	2,160				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
Vin blanc	L	0,100				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
SAUCE						
Crème épaisse	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,080				
						POINTS DELICATS
FINITION						* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement. * Réduire le fumet à feu doux pour éviter une coloration du bord de la russe, ce qui permet de conserver la sauce bien blanche.
Tomates 57/67	Kg	0,400				
Pain de mie tranché	Kg	0,160				
Beurre	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Ciseler les échalotes et préparer les tomates MEC. 3) Habiller et limoner le saumon. 4) Tailler des darnes de 200 g. 5) Beurrer un sautoir, parsemer d'échalotes ciselées. 6) Disposer les darnes. 7) Ajouter le vin blanc. 8) Mouiller fumet de poisson. 9) Pocher à feu doux environ 8 minutes. 10) Marquer en cuisson les tomates concassées. 11) Tailler le pain de mie en dents de loup et les frirer. 12) Décanter les darnes, réserver. 13) Réduire la cuisson à 1/2 glace. 14) Ajouter la crème, réduire à la nappe. 15) Monter la sauce beurre, rectifier l'assaisonnement. 16) Passer chinois étamine. 17) Dresser les darnes sur plat long. 18) Napper de sauce. 19) Décorer avec les dents de loup. 20) Dresser en dôme sur les darnes la tomate concassée. 						
						PLATS SIMILAIRES

DORADE BRAISÉE BERCY

PP 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller les dorades. Inciser le dessus. Cuire un poisson à court-mouillement. Réduire un fumet en 1/2 glace. Réduire à la nappe. Monter une sauce au beurre.
Dorade	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
Vin Blanc	L	0,100				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
FINITION						
Beurre	Kg	0,080				
Crème épaisse	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Arroser régulièrement les dorades pendant la cuisson pour éviter le dessèchement. * Réduire le fumet à feu doux pour éviter une coloration du bord de la russe, ce qui permet de conserver la sauce bien blanche.						
MODE DE CUISSON						
BRAISER A BLANC						
METHODE D'EXECUTION						
1) Habiller les dorades. 2) Inciser le dessus. 3) Beurrer une plaque, parsemer d'échalotes ciselées. 4) Disposer les dorades, assaisonner. 5) Mouiller vin blanc, ajouter fumet de poisson. 6) Marquer en cuisson à four doux 20 minutes. 7) Décanter, réserver. 8) Réduire la cuisson à 1/2 glace. 9) Ajouter la crème. 10) Réduire à la nappe. 11) Passer au chinois étamine. 12) Rectifier l'assaisonnement. 13) Monter au beurre. 14) Dresser les dorades en plats creux. 15) Mettre la sauce en saucière.						
PLATS SIMILAIRES						

Photographie

DOS DE CABILLAUD AUX PIGNONS

PP 015

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un cabillaud. Fileter un poisson rond. Tailler des tronçons. Cuire un poisson meunière. Réaliser un beurre noisette. Hacher du persil. Peler à vif des citrons. Colorer les pignons de pin.
Cabillaud	Kg	2,000				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,050				
FINITION						
Citrons	Kg	0,200				
Pignons de pin	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Retirer l'excédent de farine avant de marquer les dos de cabillaud en cuisson. * Vérifier la cuisson des dos de cabillaud en fonction de leur épaisseur. * Attention de ne pas brûler les pignons de pin.						
MODE DE CUISSON						
SAUTER / MEUNIERE						
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer le citron à vif et couper en tranches.
- 2) Hacher le persil.
- 3) Habiller le cabillaud.
- 4) Tailler des tronçons de 160 g.
- 5) Fariner.
- 6) Cuire les dos 5 minutes par côté.
- 7) Dresser le poisson sur plat long beurré.
- 8) Décorer les bords du plat de demi-tranches de citron cannelé.
- 9) Préparer un beurre moussoux.
- 10) Mettre les pignons dans le beurre, colorer légèrement.
- 11) Napper les dos de cabillaud.
- 12) Disposer sur les dos une rondelle de citron tamponnée dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

DOS DE SAUMON A L'UNILATÉRALE

PP 016

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un saumon. Fileter un poisson rond. Tailler des tronçons. Cuire un poisson meunière à l'unilatérale. Historier des citrons. Réaliser un beurre noisette. Hacher du persil. Peler à vif des citrons.
Saumon	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,050				
FINITION						
Beurre	Kg	0,150				
Citrons	Kg	0,200				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						
						POINTS DELICATS
						* La cuisson à l'unilatérale se fait toujours du côté peau. * Vérifier la cuisson des dos de saumon en fonction de leur épaisseur. * Le beurre ne doit pas être trop chaud pour rester mousseux.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer les citrons à vif et couper en tranches.
- 2) Hacher le persil.
- 3) Habiller le saumon.
- 4) Lever les filets de poisson.
- 5) Tailler des tronçons de 160 g.
- 6) Assaisonner.
- 7) Cuire les dos de saumon côté peau à couvert.
- 8) Décorer les bords du plat de demi tranches de citron cannelé.
- 9) Dresser les dos de saumon.
- 10) Réaliser un beurre mousseux.
- 11) Ajouter jus de citron.
- 12) Napper les dos de saumon.
- 13) Disposer sur les dos une rondelle de citron tamponnée dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

FILET DE CABILLAUD DUGLÈRÉ

PP 018

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<p>Habiller un cabillaud. Fileter un poisson rond. Tailler des tronçons. Préparer une tomate MEC. Cuire un poisson à court-mouillement. Monter une sauce au beurre. Hacher du persil.</p>
Cabillaud	Kg	2,000				
GARNITURE						
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
Tomates 57/67	Kg	0,400				
Persil	Kg	0,040				
Vin blanc	L	0,100				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
FINITION						POINTS DELICATS
Beurre	Kg	0,080				* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement.
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					POCHER A FROID
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller et lever les filets de cabillaud.
- 2) Tailler les filets en 140 g.
- 3) Eplucher et laver les légumes.
- 4) Hacher le persil, ciseler les échalotes.
- 5) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 6) Beurrer un sautoir, ajouter échalotes, persil et tomates.
- 7) Disposer les filets de cabillaud.
- 8) Ajouter le vin blanc.
- 9) Mouiller fumet poisson froid.
- 10) Pocher à feu doux.
- 11) Décanner le cabillaud, réserver.
- 12) Réduire la cuisson à 1/2 glace.
- 13) Monter la sauce beurre, rectifier l'assaisonnement.
- 14) Dresser dans un plat creux.
- 15) Napper les filets de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

FILET DE MERLAN MEUNIÈRE

PP 019

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGRÉDIENTS						
Merlan entier	Kg	2,000				Habiller des merlans. Fileter les merlans. Cuire des filets de poisson meunière. Peler à vif des citrons. Hacher du persil. Réaliser un beurre noisette.
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,050				
FINITION						
Beurre	Kg	0,150				
Citrons	Kg	0,200				
Persil	Kg	0,020				
						POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					* Retirer l'excédent de farine avant de marquer les filets en cuisson. * Le beurre ne doit pas être trop chaud pour rester mousseux.
Poivre blanc moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / MEUNIÈRE
METHODE D'EXECUTION						
<ol style="list-style-type: none"> 1) Parer le citron à vif et couper en tranches. 2) Hacher le persil. 3) Habiller et fileter les merlans. 4) Assaisonner et fariner les filets. 5) Cuire les filets dans la matière grasse chaude 5 minutes par côté.. 6) Dresser les filets sur plat long beurré. 7) Décorer les bords du plat de demi tranches de citron cannelé. 8) Réaliser un beurre mousseux. 9) Ajouter jus de citron. 10) Napper les filets de merlan. 11) Disposer sur les filets une rondelle de citron tamponnée dans le persil. 						Photographie
						PLATS SIMILAIRES
						Filet de merlan doria.

FILET DE SOLE BONNE FEMME

PP 021

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller des soles filets. Fileter un poisson plat. Cuire un poisson à court-mouillement. Tourner les champignons. Cuire à blanc des champignons. Monter un sabayon beurré. Réduire un fumet en demi glace. Réaliser une liaison de sauce. Glacer à la salamandre. Réaliser des fleurons.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation du sabayon, il deviendrait grisâtre.</p> <p>* Réduire le fumet à feu doux pour éviter une coloration du bord de la russe, ce qui permet de conserver la sauce bien blanche.</p> <p>* Attention de ne pas brûler lors du glaçage à la salamandre.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A FROID</p>
Sole filet	Kg	2,000				
Echalotes	Kg	0,025				
Vin blanc	L	0,100				
Champignons moyens	Kg	0,200				
Persil	Kg	0,020				
Beurre	Kg	0,040				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
SAUCE						
Citrons	Kg	1,000				
Œufs	P	2,000				
Beurre	Kg	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,200				
FINITION						
Feuilletage plaque 3,5	Kg	0,100				
Champignons moyens	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Découper et cuire les fleurons.
- 2) Habiller et lever les filets de sole.
- 3) Dégorger les filets, les aplatir, les plier.
- 4) Eplucher et laver les légumes.
- 5) Ciseler les échalotes, hacher le persil, émincer les champignons.
- 6) Beurrer un sautoir, ajouter échalotes, persil et champignons.
- 7) Disposer les filets de sole.
- 8) Ajouter vin blanc, mouiller fumet de poisson froid.
- 9) Pocher à feu doux à couvert.
- 10) Cuire à blanc les têtes de champignons tournées.
- 11) Décanter les filets.
- 12) Réduire le fumet à 1/2 glace.
- 13) Monter le sabayon beurré.
- 14) Ajouter la crème à la 1/2 glace, réduire à la nappe.
- 15) Lier avec le sabayon.
- 16) Rectifier assaisonnement.
- 17) Passer au chinois étamine.
- 18) Dresser les filets dans plat creux.
- 19) Napper de sauce, glacer salamandre.
- 20) Décorer de fleurons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

FILET DE SOLE DIEPPOISE

PP 022

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des soles filets. Fileter un poisson plat. Réaliser un fumet. Réaliser une sauce par réduction. Cuire à blanc des champignons. Réaliser une cuisson marinière. Cuire un poisson à court-mouillement. Monter une sauce au beurre.
Sole filet	Kg	2,000				
Echalotes	Kg	0,025				
Beurre	Kg	0,040				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
Vin blanc	L	0,100				
GARNITURE						
Moules bouchots	Kg	0,800				
Crevettes décortiquées	Kg	0,200				
Champignons moyens	Kg	0,200				
Crevettes bouquets	Kg	0,300				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,040				
Vin blanc	L	0,100				
Citrons	Kg	0,050				
SAUCE						* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement. * Attention de ne pas trop citronner les champignons.
Crème épaisse	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les échalotes et tourner les champignons.
- 3) Cuire à blanc les champignons, conserver la cuisson.
- 4) Habiller et lever les filets de soles.
- 5) Dégorger les filets, les aplatir, les plier.
- 6) Beurrer un sautoir, disposer les filets sur un lit d'échalotes, assaisonner.
- 7) Mouiller fumet de poisson et vin blanc, réserver au frais.
- 8) Gratter et laver les moules.
- 9) Cuire les moules à la marinière, réserver la cuisson.
- 10) Décortiquer les crevettes bouquet.
- 11) Pocher les filets en ajoutant les jus de moules et de champignons.
- 12) Décanter, réserver.
- 13) Réduire le fumet à 1/2 glace.
- 14) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 15) Monter la sauce beurre, rectifier l'assaisonnement.
- 16) Dresser les filets dans un plat de service.
- 17) Disposer la garniture d'appellation autour des filets.
- 18) Ajouter sur chaque filet une tête de champignons.
- 19) Passer 3 minutes au four pour réchauffer le tout.
- 20) Napper de sauce, glacer salamandre.
- 21) Décorer de crevettes bouquets et de fleurons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Filet de dorade thermidor.
 Filet de julienne suchet.
 Filet de sole trouvillaise.

LIMANDE GRENOBLOISE

PP 024

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller des limandes. Cuire un poisson meunière. Peler à vif des citrons. Tailler des croûtons de pain de mie. Frir les croûtons. Réaliser un beurre noisette. Hacher du persil.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Retirer l'excédent de farine avant de marquer les darnes en cuisson. * Attention le beurre noisette n'est pas un beurre noir.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>SAUTER / MEUNIÈRE</p>
Limande	Kg	2,000				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	Kg	0,050				
G. GRENOBLOISE						
Pain de mie tranché	Kg	0,160				
Câpres 1/1	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,040				
Citrons	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer le citron à vif et couper en dés.
- 2) Couper le pain de mie en petits dés.
- 3) Dorer les croûtons dans une poêle.
- 4) Hacher le persil.
- 5) Habiller les limandes.
- 6) Assaisonner.
- 7) Fariner.
- 8) Cuire les limandes 5 à 6 mn par côté.
- 9) Dresser sur un plat beurré.
- 10) Parsemer la garniture grenobloise (câpres, croûtons, dés citrons).
- 11) Réaliser un beurre noisette.
- 12) Ajouter jus citron.
- 13) Napper les limandes.
- 14) Saupoudrer persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

LOTTE A L'AMERICAINE

PP 025

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller la lotte. Tailler des médaillons. Réaliser un fumet de poisson. Réaliser une sauce américaine. Cuire un poisson à court-mouillement.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Parer délicatement les filets de lotte pour retirer tous les nerfs blanchâtres.</p> <p>* Attention de ne pas trop cuire la lotte, elle doit être nacrée à cœur.</p> <p>* Cardinaliser les étrilles concassées sans les brûler pour ne pas obtenir une sauce trop brune.</p> <p>* Fouler correctement la sauce américaine pour en extraire un maximum de saveur.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A FROID</p>
Lotte	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
SAUCE AMERICAINE						
Etrilles	Kg	0,500				
Huile d'arachide	L	0,050				
Oignons	Kg	0,080				
Echalotes	Kg	0,040				
Carottes	Kg	0,080				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Estragon	Kg	0,030				
Cerfeuil	Kg	0,030				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,040				
Tomates 57/67	Kg	0,300				
Cognac	L	0,040				
Vin blanc	L	0,100				
Fumet de poisson	L	0,750				
LIAISON						
Beurre	Kg	0,040				
Farine type 55	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm					
Piment de cayenne	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en petite brunoise carottes et oignons, ciseler les échalotes.
- 3) Habiller la lotte, lever et dénervé soigneusement les filets.
- 4) Tailler des médaillons réguliers.
- 5) Disposer les médaillons dans une plaque beurrée sur lit d'échalotes.
- 6) Ajouter le vin blanc, mouiller fumet, assaisonner et réserver.
- 7) Concasser et cardinaliser les étrilles à l'huile fumante.
- 8) Ajouter la garniture aromatique, suer quelques minutes.
- 9) Ajouter le concentré de tomates, flamber cognac.
- 10) Déglacer vin blanc, réduire.
- 11) Mouiller fumet, ajouter les tomates fraîches, B.G, ail et estragon.
- 12) Cuire à feu doux, écumer.
- 13) Marquer en cuisson la lotte au four à 200°C.
- 14) Préparer le roux blond.
- 15) Passer l'américaine au chinois, fouler fortement.
- 16) Lier la sauce, passer à l'étamine.
- 17) Rectifier l'assaisonnement.
- 18) Ajouter le cerfeuil et l'estragon hachés.
- 19) Dresser en plat creux, napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Quenelles sauce nantua.

MERLAN A L'ANGLAISE

PP 026

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des poissons ronds. Flaquer un poisson. Réaliser une panure à l'anglaise. Cuire un poisson meunière. Réaliser un beurre composé. Historier des citrons.
Merlan entier	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
ANGLAISE						
Œufs	P	3,000				
Huile d'arachide	L	0,050				
Farine type 55	Kg	0,100				
Pain de mie	Kg	0,300				
MAITRE D'HÔTEL						
Beurre	Kg	0,250				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,040				
FINITION						
Citrons	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Retirer l'excédent de panure qui brûlerait lors de la cuisson. * Attention de bien maîtriser la cuisson au travers d'un produit pané.
						MODE DE CUISSON
						SAUTER / MEUNIERE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller les merlans.
- 2) Fileter par l'arête dorsale (flaquer).
- 3) Retirer les bronchies sans casser la tête.
- 4) Limoner et retirer la peau noire.
- 5) Eponger et réserver.
- 6) Préparer l'anglaise.
- 7) Tamiser la mie de pain.
- 8) Paner les merlans.
- 9) Quadriller le dessus avec le dos d'un couteau.
- 10) Réaliser le beurre maître d'hôtel, réserver.
- 11) Chauffer la matière grasse dans une poêle à poisson.
- 12) Déposer les merlans côté quadrillé en premier.
- 13) Cuire 5 minutes.
- 14) Retourner, cuire 5 minutes.
- 15) Dresser les merlans sur plat long.
- 16) Dresser à la poche douille cannelée un cordon de beurre maître d'hôtel.
- 17) Décorer de citron.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Merlans Richelieu.

PAPILLOTTE DE COLIN MALTAISE

PP 027

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller un poisson rond. Lever des filets de poisson. Réaliser des papillottes. Cuire des papillottes. Réaliser une sauce émulsionnée chaude.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Pour que les papillottes gonflent en cuisson, bien les fermer et qu'elles ne manquent pas d'humidité.</p> <p>* Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation de la maltaise, elle deviendrait grisâtre.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>BRAISER A BLANC</p>
Colin	Kg	2,000				
GARNITURE						
Citrons	Kg	0,200				
SAUCE MALTAISE						
Beurre	Kg	0,400				
Oranges sanguines	Kg	0,400				
Œufs	P	5,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller et fileter le colin.
- 2) Découper les filets en 140g, réserver au frais.
- 3) Tailler en julienne le zeste d'un citron et d'une orange.
- 4) Blanchir fortement, égoutter, réserver.
- 5) Mettre le beurre à clarifier.
- 6) Préparer un patron en carton en forme de 1/2 cœur de 35 cm.
- 7) Plier en deux des feuilles de papier alu ou sulfurisé.
- 8) Superposer les feuilles, pliure à gauche, découper à l'aide du patron.
- 9) Déplier les feuilles et les mettre devant soi, beurrer au pinceau.
- 10) Assaisonner de sel et de poivre, ranger dessus la julienne et les filets.
- 11) Fermer hermétiquement les papillottes, réserver au frais.
- 12) Monter la sauce hollandaise, additionner de jus d'orange sanguine.
- 13) Disposer les papillottes sur plaque beurrée, enfourner (souffler).
- 14) Dresser sur plat ou assiette, servir la sauce maltaise en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Papillotte de St. Pierre au basilic.
Papillotte de St. Jacques et langoustines.
Papillotte de truite saumonée.

PAPILLOTTE DE SAINT JACQUES

PP 028

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Coquillage</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Ouvrir et nettoyer des coquillages. Préparer des crustacés. Réaliser des papillottes. Cuire des papillottes. Réaliser une sauce émulsionnée chaude.</p>
Langoustines	Kg	1,600				
St Jacques 200g	Kg	4,000				
G. AROMATIQUE						
Cerfeuil	Kg	0,005				
Ciboulette	Kg	0,005				
Echalotes	Kg	0,050				
Estragon	Kg	0,005				
Persil	Kg	0,005				
Tomates 57/67	Kg	0,400				
SAUCE						POINTS DELICATS
Beurre	Kg	0,400				* Pour que les papillottes gonflent en cuisson, bien les fermer et qu'elles ne manquent pas d'humidité.
Echalotes	Kg	0,050				
Vinaigre de vin blanc	L	0,005				
ASSAISONNEMENT						* Attention de ne pas trop raidir les langoustines, elles doivent être précuites.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					* Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation du beurre blanc, il deviendrait grisâtre.
Total						MODE DE CUISSON
						BRAISER A BLANC
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Ouvrir les coquilles St. Jacques, les ébarber, les laver, réserver au frais. 2) Décortiquer à cru les langoustines, réserver au frais. 3) Eplucher et laver les légumes. 4) Ciseler les échalotes et hacher les herbes. 5) Monder, épépiner, concasser les tomates. 6) Raidir au beurre les langoustines sans coloration. 7) Préparer un patron en carton en forme de 1/2 cœur de 35 cm. 8) Plier en deux des feuilles de papier alu ou sulfurisé. 9) Superposer les feuilles, pliure à gauche, découper à l'aide du patron. 10) Déplier les feuilles et les mettre devant soi, beurrer au pinceau. 11) Assaisonner de sel et de poivre. 12) Ranger dessus les coquilles, les langoustines et la garniture aromatique. 13) Arroser d'un filet de vin blanc. 14) Rabattre l'autre moitié des papillottes, fermer en formant des plis de 4 cm. 15) Appuyer fortement, réserver au frais. 16) Réaliser le beurre blanc. 17) Disposer les papillottes sur plaque beurrée, enfourner (souffler). 18) Dresser sur plat ou assiette, servir le beurre blanc en saucière. 						
						PLATS SIMILAIRES
						<p>Papillotte de St. Pierre au basilic. Papillotte de colin maltaise. Papillotte de truite saumonée.</p>

PAPILLOTTE DE SAINT PIERRE AU BASILIC

PP 029

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un poisson plat. Lever des filets de poisson. Réaliser des papillottes. Cuire des papillottes. Réaliser une sauce émulsionnée chaude.
Saint Pierre	Kg	2,000				
G. AROMATIQUE						
Oignons nouveaux	Kg	0,300				
Ciboulette	Kg	0,010				
Basilic	Kg	0,010				
Huile d'olive	L	0,010				
BEURRE DE TOMATE						
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Beurre	Kg	0,250				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Pour que les papillottes gonflent en cuisson, bien les fermer et qu'elles ne manquent pas d'humidité.
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						MODE DE CUISSON
						BRAISER A BLANC

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller et fileter les St. Pierre.
- 2) Tailler les filets en 140g, réserver au frais.
- 3) Eplucher, laver et émincer les oignons nouveaux.
- 4) Suer les oignons dans l'huile d'olive, refroidir.
- 5) Hacher les herbes.
- 6) Mélanger dans un cul de poule, oignons, herbes.
- 7) Préparer un patron en carton en forme de 1/2 cœur de 35 cm.
- 8) Plier en deux des feuilles de papier alu ou sulfurisé.
- 9) Superposer les feuilles, pliure à gauche, découper à l'aide du patron.
- 10) Déplier les feuilles et les mettre devant soi, beurrer au pinceau.
- 11) Assaisonner de sel et de poivre, ranger dessus les filets et la garniture.
- 12) Fermer les papillottes, réserver au frais.
- 13) Monder et épépiner les tomates.
- 14) Couper 600 g de tomates, mixer et passer au chinois.
- 15) Réduire la pulpe de tomate au 4/5 dans une sauteuse, assaisonner.
- 16) Ajouter le beurre, mettre sur feu vif et fouetter énergiquement.
- 17) Tailler le reste des tomates en fine brunoise.
- 18) Ajouter la brunoise au beurre de tomate.
- 19) Disposer les papillottes sur plaque beurrée, enfourner (souffler).
- 20) Dresser sur plat ou assiette, servir le beurre de tomate en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Papillotte de St. Jacques et langoustines.
 Papillotte de colin maltaise.
 Papillotte de truite saumonée.

PAPILLOTTE DE TRUITE SAUMONÉE

PP 030

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un poisson rond. Lever des filets de poisson. Réaliser des papillottes. Cuire des papillottes. Réaliser une sauce émulsionnée chaude.
Truite saumonée	Kg	2,000				
G. AROMATIQUE						
Huile d'olive	L	0,005				
Carottes	Kg	0,300				
Céleri branche	Kg	0,100				
Ciboulette	Kg	0,010				
Navets	Kg	0,300				
Poireaux	Kg	0,300				
SAUCE ARLESIENNE						
Filets d'anchois salés	Kg	0,060				
Beurre	Kg	0,400				
Echalotes	Kg	0,050				
Estragon	Kg	0,010				
Œufs	P	5,000				
Poivre mignonnette	Kg	0,003				
Tomates 57/67	Kg	0,300				
Vinaigre de vin blanc	L	0,005				
ASSAISONNEMENT						* Pour que les papillottes gonflent en cuisson, bien les fermer et qu'elles ne manquent pas d'humidité. * Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation de la béarnaise, elle deviendrait grisâtre.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						POINTS DELICATS MODE DE CUISSON BRAISER A BLANC

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller et fileter les truites.
- 2) Tailler les filets en 140g, réserver au frais.
- 3) Eplucher et laver les légumes.
- 4) Tailler en julienne la garniture et l'étuver à l'huile d'olive.
- 5) Mettre à clarifier le beurre.
- 6) Dessaler et piler les filets d'anchois, réserver.
- 7) Préparer un patron en carton en forme de 1/2 cœur de 35 cm.
- 8) Plier en deux des feuilles de papier alu ou sulfurisé.
- 9) Superposer les feuilles, pliure à gauche, découper à l'aide du patron.
- 10) Déplier les feuilles et les mettre devant soi, beurrer au pinceau.
- 11) Assaisonner de sel et de poivre, ranger dessus les filets et la garniture.
- 12) Fermer hermétiquement les papillottes.
- 13) Réaliser une fondue de tomate.
- 14) Réaliser une sauce béarnaise, passer au chinois.
- 15) Ajouter l'anchois pilé et la tomate.
- 16) Disposer les papillottes sur plaque beurrée, enfourner (souffler).
- 17) Dresser sur plat ou assiette, servir la sauce arlésienne en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Papillotte de St. Jacques et langoustines.
 Papillotte de colin maltaise.
 Papillotte de St. Pierre au basilic.

SANDRE BOURGUIGNONNE

PP 031

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller un sandre. Lever les filets d'un poisson rond. Cuire un poisson à court-mouillement. Réaliser un fumet de poisson au vin rouge. Glacer à blanc des oignons grelots. Tourner des champignons. Cuire à blanc des champignons. Réaliser une liaison à base de roux.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Attention de ne pas trop cuire les filets de sandre.</p> <p>* Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson.</p> <p>* Un glaçage à blanc est sans coloration.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>BRAISER A BRUN</p> <p>Photographie</p> <p>PLATS SIMILAIRES</p>
Sandre	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
FUMET VIN ROUGE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Echalotes	Kg	0,050				
Champignons moyens	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,100				
Vin rouge	L	0,250				
Arêtes de sole	Kg	0,500				
Bouquet garni	P	1,000				
Ail	Kg	0,010				
BOURGUIGNONNE						
Oignons grelots	Kg	0,200				
Champignons moyens	Kg	0,080				
Beurre	Kg	0,025				
Sucre semoule	Kg	0,010				
LIAISON						
Beurre	Kg	0,040				
Farine type 55	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm		Total			
METHODE D'EXECUTION						
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Tailler les légumes. 3) Marquer en cuisson le fumet de poisson au vin rouge. 4) Habiller et fileter le sandre. 5) Tailler les filets en 140g, réserver au frais. 6) Disposer les filets dans un sautoir beurré sur lit d'échalotes. 7) Mouiller fumet de poisson, vin rouge, assaisonner. 8) Glacer les oignons grelots à blanc. 9) Tourner les têtes de champignons, cuire à blanc. 10) Enfourner les filets à 200°C pendant 10 minutes environ. 11) Décanter, réserver. 12) Réduire la cuisson. 13) Lier roux blond. 14) Passer au chinois étamine, rectifier l'assaisonnement. 15) Dresser le poisson sur plat. 16) Napper de sauce vin rouge. 17) Parsemer les oignons grelots. 18) Disposer une tête de champignon sur chaque filet. 						

SOLE MEUNIÈRE

PP 032

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller des soles portion. Cuire un poisson meunière. Historier des citrons. Cuire un beurre noisette. Hacher du persil.</p>
Sole portion	Kg	2,000				
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,050				
FINITION						
Beurre	Kg	0,150				
Citrons	Kg	0,200				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Pour que la peau se retire facilement, il faut que les soles soient très fraîches.</p> <p>* Retirer l'excédent de farine avant de marquer les soles en cuisson.</p>
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						<p>MODE DE CUISSON</p> <p>SAUTE / MEUNIÈRE</p>

METHODE D'EXECUTION

- 1) Presser le jus d'un citron.
- 2) Parer le reste des citrons à vif et couper en tranches.
- 3) Hacher le persil.
- 4) Habiller les soles portion.
- 5) Chauffer la matière grasse.
- 6) Fariner.
- 7) Marquer les soles en cuisson côté peau blanche en premier.
- 8) Cuire 5 minutes par côté.
- 9) Dresser les soles sur plat long beurré.
- 10) Décorer les bords du plat de demi-tranches de citron cannelé.
- 11) Réaliser un beurre mousseux.
- 12) Ajouter jus de citron.
- 13) Napper les soles.
- 14) Disposer sur la tête une rondelle de citron tamponnée dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sole grenobloise.
Sole aux câpres.

THON BRAISÉ PROVENCALE

PP 033

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un poisson rond. Piquer d'anchois un poisson. Réaliser une marinade instantanée. Monder et concasser des tomates. Braiser un poisson. Réaliser une sauce par réduction.
Filets d'anchois salés	Kg	0,060				
Thon	Kg	2,000				
MARINADE						
Citrons	Kg	0,400				
Huile d'arachide	L	0,300				
Thym fleur	Pm					
Laurier poudre	Pm					
G. AROMATIQUE						
Ail	Kg	0,020				
Basilic	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Oignons	Kg	0,200				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson déshy	L	1,000				
Fond brun de veau lié	L	0,400				
Vin blanc	L	0,200				
SAUCE						
Câpres 1/1	Kg	0,080				
Persil	Kg	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm					
			Total			

POINTS DELICATS

* Arroser régulièrement le thon pendant la cuisson pour éviter le dessèchement.

MODE DE CUISSON

BRAISER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller et fileter le poisson.
- 2) Piquer le thon de filet d'anchois, mettre à mariner jus de citron et huile.
- 3) Ajouter thym laurier, mariner pendant 1 heure.
- 4) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 5) Emincer les oignons, hacher l'ail et le basilic.
- 6) Egoutter le poisson, colorer à l'huile.
- 7) Ajouter oignons, ail, tomate, basilic, étuver une vingtaine de minutes.
- 8) Mouiller à mi hauteur de court-bouillon et vin blanc.
- 9) Braiser au four en arrosant souvent.
- 10) Décanter le poisson sur plat de service.
- 11) Passer la sauce au chinois.
- 12) Dégraisser, réduire la cuisson de 4/5.
- 13) Lier la sauce avec le fond de veau lié, ajouter les câpres et le persil haché.
- 14) Napper le poisson.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Turbot braisé à l'amiral.
 Calamar farci sétoise.
 Turbot braisé arlésienne.

TRUITE AU RIESLING

PP 034

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Truite	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,040				
Echalotes	Kg	0,025				
Riesling	L	0,100				
MOUILLEMENT						
Fumet de poisson	L	0,500				
SAUCE						
Crème épaisse	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,080				
FINITION						
Champignons moyens	Kg	0,080				
Feuilletage plaque 3,5	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement.
						* Dépouiller délicatement les truites sans les casser.
						* Réduire le fumet à feu doux pour éviter une coloration du bord de la russe, ce qui permet de conserver la sauce bien blanche.
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Découper et cuire les fleurons.
- 2) Habiller et limoner les truites.
- 3) Cuire à blanc les têtes de champignons tournées.
- 4) Beurrer une plaque à rôtir.
- 5) Parsemer d'échalotes ciselées.
- 6) Disposer les truites, assaisonner.
- 7) Mouiller Riesling et de fumet froid à hauteur.
- 8) Cuire à feu doux environ 8 minutes.
- 9) Récupérer la cuisson dans une russe.
- 10) Réduire à 1/2 glace.
- 11) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 12) Monter la sauce au beurre, rectifier l'assaisonnement.
- 13) Dépouiller les truites.
- 14) Dresser les truites sur plat long.
- 15) Napper les truites de sauce.
- 16) Placer sur chaque tête de poisson un champignon tourné.
- 17) Décorer de fleurons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

TRUITE AUX AMANDES

PP 035

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Truite	Kg	2,000				Habiller des truites. Cuire un poisson meunière. Réaliser un beurre noisette. Colorer des amandes. Peler à vif des citrons. Hacher du persil.
Farine type 55	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,050				
FINITION						
Citrons	Kg	0,200				
Amandes effilées	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,020				
						POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					* Le beurre ne doit pas être trop chaud pour rester moussoux. * Attention de ne pas brûler les amandes dans le beurre.
Poivre blanc moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						SAUTE / MEUNIERE
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer le citron à vif et couper en tranches.
- 2) Hacher le persil.
- 3) Habiller les truites.
- 4) Limoner, tamponner.
- 5) Assaisonner (intérieur et extérieur)
- 6) Fariner.
- 7) Cuire les truites 5 minutes par côté.
- 8) Décorer les bords du plat de demi-tranches de citron cannelé.
- 9) Dresser les truites sur plat beurré.
- 10) Préparer un beurre moussoux.
- 11) Mettre les amandes dans le beurre, colorer légèrement.
- 12) Napper les truites.
- 13) Disposer sur les filets une rondelle de citron tamponnée dans le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sole grenobloise.

TRUITE POCHÉE BEURRE BLANC

PP 036

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des truites. Réaliser un court-bouillon de présentation. Cuire un poisson au court-bouillon. Réaliser un beurre blanc. Dépouiller un poisson.
Truite	Kg	2,000				
COURT-BOUILLON						
Carottes	Kg	0,200				
Oignons	Kg	0,200				
Céleri branche	Kg	0,100				
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Vin blanc	L	0,150				
Poivre noir grains	Kg	0,003				
Bouquet garni	P	1,000				
Sel gros	Pm					
						POINTS DELICATS
BEURRE BLANC						* Il est important pour la présentation que la garniture du court-bouillon soit taillée régulièrement. * Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement. * Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation du beurre blanc, le beurre deviendrait grisâtre.
Beurre	Kg	0,250				
Echalotes	Kg	0,050				
Vinaigre de vin blanc	L	0,050				
Vin blanc	L	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,050				
FINITION						
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						MODE DE CUISSON
						POCHE A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Emincer les carottes cannelées, tailler les oignons en bracelets.
- 3) Emincer le céleri branche.
- 4) Réaliser le court-bouillon, assaisonner.
- 5) Habiller et limoner les truites.
- 6) Marquer en cuisson les truites dans le court-bouillon froid.
- 7) Pocher à feu doux environ 8 minutes.
- 8) Mettre dans une russe les échalotes ciselées, vinaigre et vin blanc.
- 9) Réduire quelques instants.
- 10) Ajouter la crème, réduire à la nappe.
- 11) Monter au beurre, passer au chinois.
- 12) Dépouiller les truites.
- 13) Dresser les truites en plat sabot.
- 14) Ajouter des éléments de garniture et un peu de court-bouillon.
- 15) Parsemer de pluches de persil.
- 16) Dresser le beurre blanc en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

TRUITE POCHÉE BEURRE FONDU

PP 037

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES	
INGREDIENTS						<p>Habiller des truites. Emincer des légumes. Réaliser un court-bouillon de présentation. Réaliser un beurre fondu. Pocher un poisson au court-bouillon.</p>	
Truite	Kg	2,000					
G. AROMATIQUE							
Oignons	Kg	0,200					
Bouquet garni	P	1,000					
Carottes	Kg	0,200					
Céleri branche	Kg	0,100					
Poivre noir grains	Kg	0,003					
MOUILLEMENT							
Vinaigre de vin blanc	L	0,050					
Vin blanc	L	0,150					
BEURRE FONDU						<p>LEGUMES CONSEILLES</p> <p>* Il est important pour la présentation que la garniture du court-bouillon soit taillée régulièrement.</p> <p>* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémissement.</p>	
Beurre	Kg	0,250					
Citrons	Kg	0,050					
DECOR							
Persil	Kg	0,020					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Sel gros	Pm						
			Total				<p>MODE DE CUISSON</p> <p>POCHER A FROID</p>

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Emincer en bracelets les oignons.
- 3) Canneler et émincer les carottes.
- 4) Emincer le céleri branche.
- 5) Mettre dans une russe le vinaigre, le vin blanc et de l'eau.
- 6) Assaisonner gros sel et poivre grains.
- 7) Ajouter les carottes, cuire à feu doux 20 minutes.
- 8) Ajouter les oignons, cuire 10 minutes, vérifier l'assaisonnement.
- 9) Habiller et limoner les truites.
- 10) Marquer en cuisson les truites dans le court-bouillon froid.
- 11) Pocher à feux doux environ 8 minutes.
- 12) Réduire presque à sec dans une sauteuse le jus d'un demi citron.
- 13) Hors du feu, foisonner progressivement les parcelles de beurre.
- 14) Crémer, assaisonner, réserver.
- 15) Dresser les truites en plats sabot.
- 16) Ajouter des éléments de garniture et un peu de court-bouillon.
- 17) Décorer de persil.
- 18) Dresser le beurre fondu en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Ecrevisses à la nage.
Saumon poché Laguipière.
Brochet poché beurre nantais.

TURBOT BRAISÉ ARLESIENNE

PP 039

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser un fumet de poisson. Tourner des champignons. Cuire à blanc des champignons. Braiser un poisson. Réaliser une sauce émulsionnée chaude. Réaliser une fondue de tomate.
Turbot	Kg	2,800				
Beurre	Kg	0,100				
G. AROMATIQUE						
Echalotes	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
SAUCE ARLESIENNE						
Filets d'anchois salés	Kg	0,060				
Beurre	Kg	0,400				
Echalotes	Kg	0,050				
Estragon	Kg	0,010				
Œufs	P	5,000				
Poivre mignonnette	Kg	0,003				
Tomates 57/67	Kg	0,300				
Vinaigre de vin blanc	L	0,005				
						POINTS DELICATS
MOUILLEMENT						* Arroser régulièrement le turbot pendant la cuisson pour éviter le dessèchement. * Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation de la béarnaise, elle deviendrait grisâtre.
Fumet de poisson	L	1,500				
Vin blanc	L	0,100				
DECOR						
Champignons moyens	Kg	0,300				
						MODE DE CUISSON
						BRAISER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller et limoner le turbot, réserver au frais.
- 2) Eplucher et ciseler les échalotes, faire le bouquet garni.
- 3) Beurrer le fond de la turbotière, ajouter les échalotes.
- 4) Placer le turbot sur la grille, mouiller vin blanc et fumet à mi hauteur.
- 5) Assaisonner.
- 6) Porter à ébullition et finir la cuisson au four en arrosant souvent.
- 7) Réaliser une fondue de tomate.
- 8) Réaliser une sauce béarnaise, passer au chinois.
- 9) Ajouter l'anchois pilé et la tomate.
- 10) Tourner et cuire à blanc les têtes de champignons.
- 11) Egoutter le turbot en fin de cuisson.
- 12) Dresser sur plat de service.
- 13) Décorer avec les têtes de champignons tournés.
- 14) Dresser la sauce arlésienne en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Thon braisé provençale.
 Calamar farci sétoise.
 Turbot braisé à l'amiral.

TURBOT Sce HOLLANDAISE

PP 040

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller le turbot. Tailler des tronçons. Réaliser un court-bouillon au lait. Cuire un poisson au court-bouillon. Réaliser une sauce émulsionnée chaude stable. Dépouiller des tronçons de poisson. Historier des agrumes.
Turbot	Kg	2,800				
COURT-BOUILLON						
Lait	L	0,250				
Citrons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
Sel gros	Pm					
Poivre noir grains	Pm					
HOLLANDAISE						
Œufs	P	4,000				
Eau	L	0,025				
Beurre	Kg	0,250				
Citrons	Kg	0,100				
DECOR						
Citrons	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Piment de cayenne	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement. * Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation de la hollandaise, elle deviendrait grisâtre.
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre à clarifier le beurre.
- 2) Habiller le turbot.
- 3) Tailler des tronçons de 220 g.
- 4) Limoner.
- 5) Mettre le lait à bouillir, détendre avec de l'eau.
- 6) Ajouter B.G, rondelles de citron pelé à vif, assaisonner.
- 7) Cuire à feu doux les tronçons peau noire au dessus environ 15 minutes.
- 8) Mettre dans une sauteuse les jaunes clarifiés et un peu d'eau.
- 9) Foisonner sur le bord du fourneau à 50°C.
- 10) Hors du feu, incorporer progressivement le beurre clarifié.
- 11) Assaisonner, passer au chinois étamine, ajouter un filet de citron.
- 12) Réserver au bain-marie.
- 13) Vérifier la cuisson des tronçons, retirer la peau noire.
- 14) Dresser sur plat muni d'une serviette de service.
- 15) Décorer de citron historié.
- 16) Dresser la sauce hollandaise en saucière.

NOTA : Possibilité de gondole pour le dressage.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Turbot sauce maltaise.

TURBOT Sce MALTAISE

PP 041

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller le turbot. Tailler des tronçons. Réaliser un court-bouillon au lait. Cuire un poisson au court-bouillon. Réaliser une sauce émulsionnée chaude stable. Dépouiller des tronçons de poisson. Historier des agrumes.
Turbot	Kg	2,800				
COURT-BOUILLON						
Lait	L	0,250				
Citrons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	1,000				
Sel gros	Pm					
Poivre noir grains	Pm					
SAUCE MALTAISE						
Œufs	P	4,000				
Eau	L	0,025				
Beurre	Kg	0,250				
Oranges sanguines	Kg	0,200				
DECOR						
Oranges sanguines	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Piment de cayenne	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Le pochage d'un poisson est délicat, il se réalise au frémississement. * Ne pas utiliser de récipient en alu pour la réalisation de la maltaise, elle deviendrait grisâtre.
						MODE DE CUISSON
						POCHER A FROID
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre à clarifier le beurre.
- 2) Habiller le turbot.
- 3) Tailler des tronçons de 220 g.
- 4) Limoner.
- 5) Mettre le lait à bouillir, détendre avec de l'eau.
- 6) Ajouter B.G, rondelles de citron pelé à vif, assaisonner.
- 7) Cuire à feu doux les tronçons peau noire au dessus environ 15 minutes.
- 8) Mettre dans une sauteuse les jaunes clarifiés et un peu d'eau.
- 9) Foisonner sur le bord du fourneau à 50°C.
- 10) Hors du feu, incorporer progressivement le beurre clarifié.
- 11) Assaisonner, passer au chinois étamine.
- 12) Ajouter le jus d'orange.
- 13) Réserver au bain-marie.
- 14) Vérifier la cuisson des tronçons, retirer la peau noire.
- 15) Dresser sur plat muni d'une serviette de service.
- 16) Décorer d'orange historiée.
- 17) Mettre la sauce maltaise en saucière.

NOTA : Possibilité de gondole pour le dressage.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Turbot sauce hollandaise.

Les grillades à base de viande

BROCHETTE DE PINTADE

GV 008

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Réaliser une marinade instantanée. Réaliser le montage d'une brochette. Griller une viande blanche.
Pintade PAC	Kg	1,200				
Poitrine de porc fumée	Kg	0,300				
Poivrons rouges	Kg	0,200				
Poivrons verts	Kg	0,200				
Tomates cerises	Kg	0,200				
Champignons moyens	Kg	0,200				
Oignons	Kg	0,100				
MARINADE						
Huile d'arachide	L	0,020				
Thym fleur	Kg	0,005				
Laurier poudre	Kg	0,003				
Persil	Pm					
Citrons	Kg	0,100				
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Attention de ne pas ferrer les brochettes sur un grill trop chaud.
						MODE DE CUISSON
						GRILLER
METHODE D'EXECUTION						Photographie
1) Eplucher et laver les légumes. 2) Parer les blancs de volaille. 3) Découper la viande en cubes réguliers de 30 g. 4) Ajouter huile, jus de citron, thym, laurier, queues de persil. 5) Réserver la viande en marinade 1 heure au frais. 6) Tailler les poivrons en dés, les sauter à l'huile, réserver. 7) Répéter l'opération avec les oignons et les champignons. 8) Tailler la poitrine fumée en cubes comme la volaille. 9) Monter les brochettes en alternant les produits avec 5 dés de pintade. 10) Griller les brochettes à la commande. 11) Dresser sur plat long, décorer avec du cresson.						
						PLATS SIMILAIRES
						Brochette de viande. Brochette de poisson.
Total						

COQUELET GRILLÉ A L'AMÉRICAINNE

GV 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des coquelets. Découper à cru une volaille. Griller de la volaille. Paner à l'américaine. Réaliser une sauce diable. Désosser une volaille grillée.
Coquelet PAC	Kg	2,400				
Huile d'arachide	L	0,010				
Pain de mie	Kg	0,100				
Moutarde 1/1	Kg	0,100				
Sce DIABLE						
Echalotes	Kg	0,050				
Poivre mignonnette	Kg	0,003				
Vinaigre de vin blanc	L	0,005				
Vin blanc	L	0,010				
POINTS DELICATS						
Fond brun de veau lié	L	0,500				* Attention de ne pas ferrer les pièces de viande sur un grill trop chaud.
Cerfeuil	Kg	0,005				* Une fois les pièces quadriées, la cuisson peut être terminée au four.
Estragon	Kg	0,005				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,005				
FINITION						
Beurre	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON
						GRILLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Habiller les coquelets.
- 3) Découper les coquelets en deux dans le sens de la longueur.
- 4) Huiler légèrement le grill et les coquelets.
- 5) Quadriller les coquelets sans excès côté peau.
- 6) Disposer dans une plaque à rôtir.
- 7) Enfourner à 200°C pendant environ 15 minutes.
- 8) Ciseler les échalotes, tamiser la mie de pain.
- 9) Concasser le cerfeuil et l'estragon.
- 10) Sortir les coquelets du four, retirer les os (côtes, cartilage).
- 11) Recouvrir côté peau de moutarde et paner mie de pain.
- 12) Réserver.
- 13) Suer les échalotes dans la plaque de cuisson.
- 14) Ajouter le vinaigre, la mignonnette, déglacer vin blanc et réduire.
- 15) Ajouter le concentré, une partie des herbes, mouiller fond brun.
- 16) Réduire, passer au chinois.
- 17) Vérifier l'assaisonnement, ajouter le reste des herbes.
- 18) Passer au four les coquelets pour colorer la mie de pain.
- 19) Dresser sur plat long, arroser de beurre noisette.
- 20) Servir la sauce en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pigeonneau grillé crapaudine.
 Escalope de dinde grillée Lautrec.
 Poulet grillé Mireille.
 Poulet grillé tartare.
 Poulet grillé aux aubergines.

CÔTE DE BŒUF Sce BÉARNAISE

GV 018

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS							
Côte de bœuf 600g	Kg	2,400				Réaliser un beurre clarifié. Réaliser une sauce émulsionnée chaude stable. Griller des pièces de bœuf.	
Huile d'arachide	L	0,020					
							POINTS DELICATS
BEARNAISE							* Attention de ne pas ferrer les pièces de viande sur un grill trop chaud. * Respecter l'à point de cuisson des viandes rouges. * Une côte de bœuf est pour deux personnes, vu l'épaisseur il est souhaitable de terminer la cuisson au four.
Œufs	P	4,000					
Beurre	Kg	0,250					
Echalotes	Kg	0,040					
Vinaigre de vin blanc	L	0,040					
Estragon	Kg	0,015					
Cerfeuil	Kg	0,010					
Poivre mignonnette	Kg	0,003					
						MODE DE CUISSON	
						GRILLER	
DECOR							
Cresson	Kg	0,300					
						PLATS SIMILAIRES	
ASSAISONNEMENT						Côte de bœuf grillée tyrolienne. Faux-filet grillé sauce choron. Entrecôte grillée sauce paloise.	
Sel fin	Pm						
Poivre noir moulu	Pm						
Total							

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre le beurre à fondre au bain-marie.
- 2) Eplucher et laver les légumes.
- 3) Ciseler les échalotes.
- 4) Hacher l'estragon et concasser le poivre en grains.
- 5) Clarifier le beurre.
- 6) Disposer dans une russe le vinaigre, les échalotes, l'estragon et le poivre.
- 7) Réduire à glace à feu doux.
- 8) Clarifier les œufs.
- 9) Refroidir la réduction, ajouter l'eau froide et les jaunes d'œufs.
- 10) Monter le sabayon au fouet à feu très doux.
- 11) Veiller à ne pas cuire les jaunes (consistance crémeuse) à 60°.
- 12) Hors du feu, incorporer le beurre petit à petit.
- 13) Assaisonner, passer au chinois étamine.
- 14) Ajouter l'estragon et le cerfeuil hachés.
- 15) Réserver à couvert à 45°c maximum.
- 16) Marquer au grill les côtes de bœuf.
- 17) Finir la cuisson au four.
- 18) Dresser sur plat de service.
- 19) Décorer avec le cresson.
- 20) Servir la sauce béarnaise en saucière.

Photographie

CÔTES D'AGNEAU GRILLÉES

GV 022

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">TECHNIQUES</div> <p>Préparer un carré d'agneau. Détailler et mançonner des côtes. Griller une viande rouge. Réaliser un beurre composé.</p> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">POINTS DELICATS</div> <p>* Attention de ne pas ferrer les pièces de viande sur un grill trop chaud. * Attention de respecter l'à point de cuisson rosé des côtes d'agneau.</p> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">MODE DE CUISSON</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center;">GRILLER</div>
Carré d'agneau 8 côtes	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,020				
MAITRE D'HÔTEL						
Beurre	Kg	0,250				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,040				
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Retirer la chaîne du carré.
- 3) Mançonner les côtes.
- 4) Tailler les côtes 2 par personne, réserver.
- 5) Hacher le persil.
- 6) Presser les citrons pour en extraire le jus.
- 7) Incorporer au beurre ramolli le persil et le jus de citron.
- 8) Assaisonner.
- 9) Griller les côtes à la commande.
- 10) Dresser sur plat de service.
- 11) Décorer avec le cresson.
- 12) Servir le beurre maître d'hôtel en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Côtes d'agneau vert-pré.
Lamb-chops grillés aux herbes.

ENTRECÔTE Sce BERCY

GV 025

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %						
						TECHNIQUES					
INGREDIENTS						Dégorger la moelle. Griller une viande rouge. Réaliser une sauce bercy. Pocher de la moelle de bœuf.					
Entrecôte	Kg	1,800									
Huile d'arachide	L	0,040									
Sce BERCY											
Beurre	Kg	0,040									
Echalotes	Kg	0,200									
Vin blanc	L	0,100									
Fond brun de veau lié	L	0,750									
							POINTS DELICATS				
FINITION							* Attention de ne pas ferrer les pièces de viande sur un grill trop chaud. * Grill pas assez chaud risque que les entrecôtes ne collent au grill. * Respecter les à points de cuisson en fonction des commandes.				
Beurre	Kg	0,040									
Moelle de bœuf	Kg	0,100									
Persil	Kg	0,030									
ASSAISONNEMENT											
Sel fin	Pm										
Poivre noir moulu	Pm										
						MODE DE CUISSON					
						GRILLER					
METHODE D'EXECUTION						Photographie					
						PLATS SIMILAIRES					
<ol style="list-style-type: none"> 1) Mettre à dégorger la moelle. 2) Eplucher et laver les légumes. 3) Hacher le persil. 4) Suer les échalotes ciselées. 5) Déglacer vin blanc. 6) Mouiller fond brun lié. 7) Réduire quelques minutes. 8) Vérifier l'assaisonnement. 9) Passer la sauce au chinois étamine. 10) Monter la sauce au beurre. 11) Pocher les dés de moelle. 12) Réserver la sauce au bain-marie. 13) Griller les entrecôtes. 14) Disposer sur chaque entrecôte la moelle. 15) Napper de sauce. 						Steak grillé sauce lyonnaise. Faux-filet grillé sauce bordelaise.					
Total											

FAUX-FILET Sce CHORON

GV 027

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGRÉDIENTS						Parer une pièce de viande. Tailler des steacks. Monder des tomates. Réaliser une fondue de tomate. Réaliser un beurre clarifié. Réaliser une sauce émulsionnée chaude stable. Cuire sur le grill des pièces de bœuf.
Faux-filet	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,020				
BEARNAISE						
Œufs	P	4,000				
Beurre	Kg	0,250				
Echalotes	Kg	0,040				
Vinaigre de vin blanc	L	0,040				
Estragon	Kg	0,015				
Cerfeuil	Kg	0,010				
Poivre mignonnette	Kg	0,003				
						POINTS DELICATS
INGRÉDIENTS						* Attention de ne pas ferrer les pièces de viande sur un grill trop chaud. * Respecter l'à point de cuisson des viandes rouges.
Tomates 57/67	Kg	0,150				
Huile d'olive	L	0,010				
Oignons	Kg	0,020				
Ail	Kg	0,005				
Bouquet garni	P	1,000				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,010				
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			
						MODE DE CUISSON
						GRILLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer le faux-filet.
- 3) Tailler des steacks de 150 g, réserver.
- 4) Réaliser la fondue de tomate (voir recette de base).
- 5) Réaliser la sauce béarnaise (voir recette de base).
- 6) Ajouter la fondue de tomate à la béarnaise.
- 7) Assaisonner.
- 8) Passer au chinois étamine.
- 9) Réserver au bain-marie.
- 10) Huiler légèrement la grillade et les faux-filets.
- 11) Cuire à la commande en respectant le quadrillage.
- 12) Respecter l'à point de cuisson des commandes.
- 13) Assaisonner de sel en fin de cuisson.
- 14) Lustrer au dernier moment avec du beurre clarifié.
- 15) Dresser sur plat de service.
- 16) Décorer avec le cresson.
- 17) Servir la sauce choron en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Côte de bœuf grillée tyrolienne.
Entrecôte grillée sauce paloise.

MIXED-GRILL

GV 031

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et mançonner des carrés. Découper des côtes d'agneau. Préparer des rognons. Réaliser un beurre composé cru. Griller des légumes. Griller de la charcuterie. Griller des abats rouges. Griller des côtes d'agneau.
Carré d'agneau 8 côtes	Kg	1,200				
Rognons d'agneau	Kg	0,400				
Chipolatas	Kg	0,400				
Bacon	Kg	0,160				
Champignons gros	Kg	0,200				
Tomates 47/57	Kg	0,400				
Huile d'arachide	L	0,030				
MAÎTRE HÔTEL						POINTS DELICATS
Beurre	Kg	0,200				
Persil	Kg	0,020				
Citrons	Kg	0,100				* Attention de ne pas ferrer les viandes sur un grill trop chaud. * Piquer les chipolatas pour éviter qu'elles n'éclatent.
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					GRILLER
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Désosser les carrés d'agneau (retirer la chaînette, mançonner).
- 3) Tailler les côtes d'agneau, réserver.
- 4) Inciser chaque rognon jusqu'au centre.
- 5) Eliminer la membrane blanche qui les recouvre.
- 6) Maintenir les rognons ouverts en piquant une brochette.
- 7) Piquer les chipolatas, trancher le bacon.
- 8) Quadriller sur le grill les têtes de champignons et les tomates.
- 9) Finir la cuisson au four, réserver.
- 10) Hacher le persil.
- 11) Mélanger le persil avec le beurre ramolli.
- 12) Ajouter le jus de citron, assaisonner.
- 13) Rouler le beurre dans du papier sulfurisé, réserver au frais.
- 14) A la commande, huiler légèrement le grill, les côtes et les rognons.
- 15) Poser les rognons partie interne sur le grill ainsi que les chipolatas.
- 16) Cuire de chaque côté 2 à 3 minutes.
- 17) Mettre les côtes à cuire (quadriller).
- 18) Griller rapidement les tranches de bacon.
- 19) Dresser sur plat, décorer avec un bouquet de cresson.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Brochette de volaille.
 Ham steak grillé.
 Paillard de veau .

PAVÉ DE RUMSTEACK BEURRE BORDELAIS

GV 034

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Parer une pièce de viande. Tailler des pavés de viande. Griller une pièce de bœuf. Réaliser un beurre composé.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Attention de ne pas ferrer les pièces de viande sur un grill trop chaud.</p> <p>* Une fois les pièces quadrillées, la cuisson peut être terminée au four.</p> <p>* Il est important de respecter les à points de cuisson des commandes.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>GRILLER</p>
Rumsteack	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,040				
BEURRE						
Beurre	Kg	0,250				
Echalotes	Kg	0,150				
Bordeaux	L	0,100				
FINITION						
Beurre	Kg	0,060				
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer le rumsteack.
- 2) Tailler des pavés de 180 g, réserver.
- 3) Ciseler les échalotes.
- 4) Cuire les échalotes dans le vin.
- 5) Réduire à sec, refroidir.
- 6) Mélanger au beurre ramolli.
- 7) Assaisonner, réserver.
- 8) Huiler légèrement la grillade et les pavés.
- 9) Quadriller les pièces de viande.
- 10) Finir la cuisson au four.
- 11) Respecter l'à point de cuisson des commandes.
- 12) Assaisonner de sel en fin de cuisson.
- 13) Lustrer au dernier moment avec du beurre clarifié.
- 14) Dresser sur plat de service.
- 15) Décorer avec le cresson.
- 16) Servir la sauce choron en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pavé de bœuf beurre maître d'hôtel.

Les rôtis à base de viande

CAILLES FARCIES AUX RAISINS

GR 002

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller une volaille. Hacher de la viande. Réaliser une farce. Rôtir une volaille. Réaliser un jus de rôti.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Vérifier que les volailles soient correctement vidées.</p> <p>* Attention de ne pas brûler les sucs de viande lors de la réalisation du jus, il serait amer.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>ROTIR</p>
Caille	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,040				
Beurre	Kg	0,060				
Crépine	Kg	0,150				
Raisin blanc	Kg	0,600				
FARCE						
Gorge de porc	Kg	0,400				
Cognac	L	0,020				
Œufs	P	2,000				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Bouquet garni	P	2,000				
MOUILLEMENT						
Porto	L	0,100				
Cognac	L	0,040				
Fond brun de volaille	L	0,500				
DECOR						
Cresson	Kg	0,200				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- Désosser les cailles par le bréchet sans les ouvrir.
- Hacher la gorge de porc, ajouter le cognac, les œufs et assaisonner.
- Farcir les cailles.
- Envelopper les cailles dans la crépine.
- Monder, épépiner les raisins.
- Mettre les raisins à macérer dans le porto.
- Assaisonner les cailles.
- Badigeonner de beurre ramolli.
- Mettre les cailles dans une plaque à rôti.
- Enfourner à 250°C puis baisser à 200°C.
- Arroser régulièrement.
- Décanner les cailles et réserver.
- Déglacer avec le jus de macération des raisins.
- Mouiller fond brun de volaille et réduire de moitié.
- Passer au chinois étamine.
- Ajouter les raisins, laisser mijoter.
- Débrider les cailles, dresser sur assiette.
- Napper de sauce, répartir les raisins.
- Décorer de cresson.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Poulet rôti.
Pigeon rôti.
Coquelet rôti.

CANETTE RÔTIE

GR 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille noire</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Habiller une volaille. Brider une volaille. Rôtir une volaille. Réaliser un jus de rôti.	
Canette PAC	Kg	2,800					
Huile d'arachide	L	0,040					
Beurre	Kg	0,060					
G. AROMATIQUE							
Carottes	Kg	0,100					
Oignons	Kg	0,100					
Bouquet garni	P	1,000					
							POINTS DELICATS
MOUILLEMENT							* Vérifier que les volailles soient correctement vidées. * Attention de ne pas brûler les sucs de viande lors de la réalisation du jus, il serait amer.
Madère	L	0,100					
Vin blanc	L	0,200					
Fond brun de volaille	L	0,500					
						MODE DE CUISSON	
						ROTIR	
Total							

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les oignons et les carottes.
- 3) Habiller et brider les canettes.
- 4) Mettre le beurre à ramollir.
- 5) Assaisonner les canettes.
- 6) Badigeonner de beurre ramolli.
- 7) Mettre les canettes dans une plaque à rôtir.
- 8) Enfourner à 250°C.
- 9) Retourner toutes les dix minutes et l'arroser.
- 10) Baisser le four à 200°C mi-cuisson.
- 11) Vérifier la cuisson, réserver au chaud.
- 12) Pincer les sucs, dégraisser, ajouter la mirepoix.
- 13) Suer, déglacer vin blanc et madère.
- 14) Mouiller fond brun, réduire quelques instants.
- 15) Passer le jus au chinois étamine.
- 16) Vérifier l'assaisonnement.
- 17) Débrider et découper les canettes.
- 18) Dresser les canettes sur un plat long, décorer avec le cresson.
- 19) Servir à part le jus en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Canard aux navets.
 Canard aux cerises.
 Canard aux olives.

CARRÉ D'AGNEAU PERSILLÉ

GR 004

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Parer et mançonner des carrés. Réaliser une persillade. Rôtir une viande rouge. Réaliser un jus de rôti.</p> <hr/> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Respecter l'à point de cuisson rosé pour l'agneau.</p> <p>* Faire adhérer correctement la persillade.</p> <p>* Ne pas brûler la persillade sous la salamandre.</p> <hr/> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>ROTIR</p>
Carré d'agneau 8 côtes	Kg	2,200				
Huile d'arachide	L	0,040				
PERSILLADE						
Pain de mie	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Persil	Kg	0,050				
Huile d'arachide	L	0,020				
JUS DE ROTI						
Oignons	Kg	0,080				
Carottes	Kg	0,080				
Bouquet garni	P	1,000				
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Retirer la chaîne du carré et mançonner les côtes.
- 2) Retirer la peau, dégraisser si nécessaire, réserver
- 3) Tamiser la mie de pain.
- 4) Hacher l'ail et le persil.
- 5) Mélanger la mie de pain, l'ail et le persil.
- 6) Lier sans excès avec de l'huile.
- 7) Plaquer les carrés avec les parures.
- 8) Enfourner à 250°C pendant environ 25 minutes.
- 9) Décanner les carrés, réserver.
- 10) Ajouter la mirepoix, pincer les sucs.
- 11) Mouiller à l'eau, ajouter le bouquet garni.
- 12) Réduire, passer au chinois.
- 13) Rectifier l'assaisonnement, réserver.
- 14) Couvrir les carrés de persillade.
- 15) Appuyer avec la paume de la main pour faire adhérer la persillade.
- 16) Placer sous la salamandre afin d'obtenir une légère coloration.
- 17) Dresser sur plat de service.
- 18) Décorer avec un bouquet de cresson.
- 19) Servir à part le jus en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Carré d'agneau aux primeurs.
Carré d'agneau Mercédès.
Selle d'agneau rôtie printanière.
Carré d'agneau provençale.

CARRÉ D'AGNEAU PROVENCALE

GR 005

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Parer et mançonner des carrés. Monder et concasser des tomates. Réaliser une fondue de tomate. Rôtir une viande.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Respecter l'à point de cuisson rosé pour l'agneau.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>ROTIR</p>
Carré d'agneau 8 côtes	Kg	2,200				
Huile d'olive	L	0,040				
Carottes	Kg	0,080				
Oignons	Kg	0,080				
Bouquet garni	P	1,000				
See PROVENCALE						
Huile d'olive	L	0,060				
Oignons	Kg	0,200				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Ail	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				
Vin blanc	L	0,100				
DECOR						
Persil	Kg	0,020				
Basilic	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Retirer la chaîne du carré et mançonner les côtes.
- 3) Retirer la peau, dégraisser si nécessaire, réserver.
- 4) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 5) Suer les oignons ciselés à l'huile.
- 6) Ajouter les tomates, l'ail, le BG et le vin blanc.
- 7) Assaisonner et étuver.
- 8) Plaquer le carré avec les parures.
- 9) Enfourner à 250°C pendant 20 à 25 minutes.
- 10) Hacher le persil.
- 11) Décanter le carrés, réserver.
- 12) Tailler les carrés (3 côtes par personne).
- 13) Dresser, ajouter la fondue de tomates.
- 14) Décorer persil et feuille de basilic.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Carré d'agneau aux primeurs.
Carré d'agneau mercédes.
Selle d'agneau rôtie printanière.
Carré d'agneau persillé.

CONTRE FILET RÔTI

GR 006

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Parer et ficeler un contre-filet. Rôtir une viande rouge. Tailler des légumes en mirepoix. Réaliser un jus de rôti.
Contre-filet	Kg	1,600				
Beurre	Kg	0,060				
Huile d'arachide	L	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau clair	L	0,300				
DECOR						* Attention de bien maîtriser l'à point de cuisson des viandes rouges qui est de 45°C à cœur.
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						* Il est important de laisser une viande rôtie reposer une dizaine de minutes avant de la trancher pour uniformiser la cuisson.
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						ROTIR

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les oignons et les carottes.
- 3) Parer et ficeler le contre-filet.
- 4) Saisir vivement dans une plaque les parures de viande.
- 5) Saisir également sur toutes ses faces le contre-filet.
- 6) Enfourner à 250°C.
- 7) Retourner au bout de dix minutes et baisser le four à 200°C.
- 8) Vérifier la cuisson.
- 9) Décanter dans une autre plaque sur grille.
- 10) Assaisonner, recouvrir d'un papier alu pour maintenir au chaud.
- 11) Pincer le récipient de cuisson.
- 12) Dégraisser, ajouter la mirepoix.
- 13) Suer, déglacer fond de veau clair.
- 14) Réduire quelques minutes.
- 15) Passer au chinois étamine, vérifier l'assaisonnement.
- 16) Laisser reposer quelques minutes le jus et retirer l'excédent de gras.
- 17) Remettre au four le rôti pour le réchauffer.
- 18) Tailler une tranche pour présenter au client la cuisson.
- 19) Dresser sur plat long, lustrer avec du beurre clarifié.
- 20) Décorer avec du cresson, servir à part le jus en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Poulet rôti.
Rôti de porc.
Gigot d'agneau rôti.

GIGOT D'AGNEAU

GR 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande rouge</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Désosser et parer un gigot. Ficeler une viande. Rôtir une viande rouge. Tailler des légumes en mirepoix. Réaliser un jus de rôti.	
Gigot d'agneau	Kg	2,000					
Beurre	Kg	0,060					
Huile d'arachide	L	0,040					
G. AROMATIQUE							
Carottes	Kg	0,100					
Oignons	Kg	0,100					
Ail	Kg	0,010					
Thym fleur	Pm						
							POINTS DELICATS
MOUILLEMENT						* Désosser soigneusement le gigot (os coulé) sans entailler les chairs. * Ajouter les os concassés à la cuisson du gigot pour améliorer le jus de rôti. * Attention de ne pas brûler les sucs de viande lors de la réalisation du jus, il serait amer. * Pour conserver toute la saveur de l'agneau, il est indispensable de réaliser le jus avec de l'eau.	
Eau	L	0,300					
DECOR							
Cresson	Kg	0,300					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Poivre noir moulu	Pm						
			Total				
							MODE DE CUISSON
							ROTIR

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les oignons et les carottes.
- 3) Désosser parer et ficeler le gigot.
- 4) Saisir vivement dans une plaque les parures de viande.
- 5) Saisir également sur toutes les faces le gigot.
- 6) Enfourner à 250°C.
- 7) Retourner au bout de dix minutes et baisser le four à 200°C.
- 8) Vérifier la cuisson.
- 9) Débarrasser dans une autre plaque sur grille.
- 10) Assaisonner, recouvrir d'un papier alu pour maintenir au chaud.
- 11) Pincer le récipient de cuisson.
- 12) Dégraisser, ajouter la mirepoix, l'ail et le thym.
- 13) Suer, déglacer à l'eau.
- 14) Réduire quelques minutes.
- 15) Passer au chinois étamine, vérifier l'assaisonnement.
- 16) Laisser reposer quelques minutes le jus et retirer l'excédent de gras.
- 17) Remettre au four le gigot pour le réchauffer.
- 18) Tailler une tranche pour présenter au client la cuisson.
- 19) Dresser sur plat long, lustrer avec du beurre clarifié.
- 20) Décorer avec du cresson, servir à part le jus en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Rôti de bœuf.
Rôti de porc.

POULET RÔTI

GR 019

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Volaille blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des poulets. Brider des volailles. Rôtir des volailles. Réaliser un jus de rôti.
Poulet effilé	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,060				
Huile d'arachide	L	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
MOUILLEMENT						
Vin blanc	L	0,100				
Fond brun de veau clair	L	0,300				
DECOR						* Vérifier que les volailles soient correctement vidées.
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						* Attention de ne pas brûler les sucs de viande lors de la réalisation du jus, il serait amer.
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS MODE DE CUISSON ROTIR

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les oignons et les carottes.
- 3) Habiller et brider les poulets.
- 4) Mettre le beurre à ramollir.
- 5) Assaisonner les poulets.
- 6) Badigeonner de beurre ramolli.
- 7) Mettre les poulets dans une plaque à rôtir.
- 8) Enfourner à 250°C.
- 9) Retourner toutes les dix minutes et l'arroser.
- 10) Baisser le four à 200°C à mi-cuisson.
- 11) Vérifier la cuisson, réserver au chaud.
- 12) Pincer les sucs, dégraisser, ajouter la mirepoix.
- 13) Suer, déglacer vin blanc.
- 14) Mouiller fond brun, réduire quelques instants.
- 15) Passer le jus au chinois étamine.
- 16) Vérifier l'assaisonnement.
- 17) Débrider et découper les poulets.
- 18) Dresser les poulets sur un plat long, décorer avec le cresson.
- 19) Servir à part le jus en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Canette rôtie.
Caille rôtie.

RÔTI DE PORC

GR 022

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Viande blanche</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Préparer un carré de porc. Détailler et mançonner des côtes. Rôtir une viande blanche. Tailler des légumes en mirepoix. Réaliser un jus de rôti.</p>
Carré de porc 8 côtes	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,060				
Huile d'arachide	L	0,040				
G. AROMATIQUE						
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
Thym fleur	Pm					
MOUILLEMENT						
Fond brun de veau clair	L	0,300				
DECOR						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			

POINTS DELICATS

- * Désosser soigneusement le carré de porc sans entailler les chairs.
- * Ajouter les os concassés à la cuisson du rôti pour améliorer le jus de rôti.
- * Attention de ne pas brûler les sucs de viande lors de la réalisation du jus, il serait amer.
- * Il est important de laisser une viande rôtie reposer une dizaine de minutes avant de la trancher pour uniformiser la cuisson.

MODE DE CUISSON

ROTIR

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en mirepoix les oignons et les carottes.
- 3) Désosser, parer et ficeler le carré de porc.
- 4) Saisir vivement dans une plaque les parures de viande.
- 5) Saisir également sur toutes les faces le rôti.
- 6) Enfourner à 200°C.
- 7) Retourner et arroser de temps en temps.
- 8) Vérifier la cuisson.
- 9) Décanter dans une autre plaque sur grille.
- 10) Assaisonner, recouvrir d'un papier alu pour maintenir au chaud.
- 11) Pincer le récipient de cuisson.
- 12) Dégraisser, ajouter la mirepoix, l'ail et le thym.
- 13) Suer, déglacer fond de veau clair.
- 14) Réduire quelques minutes.
- 15) Passer au chinois étamine, vérifier l'assaisonnement.
- 16) Laisser reposer quelques minutes le jus et retirer l'excédent de gras.
- 17) Remettre au four le rôti pour le réchauffer.
- 18) Tailler une tranche pour présenter au client la cuisson.
- 19) Dresser sur plat long, lustrer avec du beurre clarifié.
- 20) Décorer avec du cresson, servir à part le jus en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Rôti de bœuf.
Gigot d'agneau rôti.

Les grillades et rôtis de poisson

BAR GRILLÉ BEURRE DE POIVRON

GP 001

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un poisson rond. Tailler des darnes. Réaliser une marinade instantanée. Griller des darnes de poisson. Historier des citrons. Frire du persil.
Bar	Kg	2,000				
MARINADE						
Huile d'arachide	L	0,100				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Pm					
Thym	Kg	0,005				
Laurier	Kg	0,005				
BEURRE COMPOSE						
Beurre	Kg	0,150				
Poivrons rouges	Kg	0,250				
Tomates 57/67	Kg	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,100				
Ail	Kg	0,010				
FINITION						* Attention de ne pas ferrer les pièces de poisson sur un grill trop chaud. * Grill pas assez chaud risque que les darnes ne collent au grill. * La cuisson à l'unilatérale se réalise en effectuant le quadrillage que sur le côté peau.
Aneth	Kg	0,030				
ASSAISONNEMENT						* Attention de ne pas ferrer les pièces de poisson sur un grill trop chaud. * Grill pas assez chaud risque que les darnes ne collent au grill. * La cuisson à l'unilatérale se réalise en effectuant le quadrillage que sur le côté peau.
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS MODE DE CUISSON GRILLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Monder les poivrons et les tomates.
- 3) Tailler les poivrons et les tomates en brunoise.
- 4) Etuver au beurre, ajouter l'ail, assaisonner.
- 5) Habiller le bar.
- 6) Lever les filet et tailler des tronçons de 200 g avec la peau.
- 7) Peler les citrons à vif, tailler en tranches.
- 8) Réunir dans une plaque, citron, thym, laurier, queue de persil et l'huile.
- 9) Mettre à mariner les dos de bar.
- 10) Mixer la fondue de poivron, passer au tamis.
- 11) Ajouter la crème, réduire de moitié, rectifier l'assaisonnement.
- 12) Monter au beurre hors du feu, réserver.
- 13) Egoutter les dos de bar.
- 14) Huiler légèrement le grill.
- 15) Quadriller les dos sur le côté peau sans les retourner (cuire à l'unilatérale).
- 16) Mettre les dos sur plaque beurrée.
- 17) Assaisonner, finir la cuisson au four.
- 18) Dresser les dos de bar sur assiettes.
- 19) Dresser autour un cordon de beurre de poivrons.
- 20) Servir le reste du beurre en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Darne de saumon grillée beurre d'anchois.

DARNE DE COLIN GRILLÉE GRENOBLOISE

GP 011

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller un colin. Tailler des darnes. Griller des darnes de poisson. Peler à vif des citrons. Tailler des croûtons de pain de mie. Frire des croûtons. Hacher du persil. Réaliser un beurre noisette.
Colin	Kg	2,160				
Huile d'arachide	L	0,050				
G. GRENOBLOISE						
Pain de mie	Kg	0,160				
Câpres 1/1	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,040				
Citrons	Kg	0,300				
Beurre	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					<div style="background-color: #e0ffe0; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">POINTS DELICATS</div> * Attention de ne pas ferrer les pièces de poisson sur un grill trop chaud. * Grill pas assez chaud risque que les darnes ne collent au grill. * Une fois les pièces quadriées, la cuisson peut être terminée au four.
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON
						GRILLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Presser le jus d'un citron, réserver.
- 2) Parer à vif le reste des citrons et couper en dés.
- 3) Couper le pain de mie en petits dés.
- 4) Dorer les croûtons dans une poêle.
- 5) Hacher le persil.
- 6) Habiller le colin.
- 7) Tailler des darnes de 200 g.
- 8) Assaisonner.
- 9) Marquer les darnes sur le grill.
- 10) Finir la cuisson au four chaud 5 à 6 mn.
- 11) Dresser les darnes dans plat beurré.
- 12) Parsemer la garniture grenobloise (câpres, croûtons, dés citrons).
- 13) Réaliser un beurre noisette.
- 14) Ajouter jus citron.
- 15) Napper les darnes de colin.
- 16) Saupoudrer persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Sole grillée grenobloise.

DARNE DE SAUMON BEURRE D'ANCHOIS

GP 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Saumon	Kg	2,160				Habiller un poisson rond. Tailler des darnes. Réaliser une marinade instantanée. Griller des darnes de poisson. Historier des citrons. Frire du persil.
MARINADE						
Huile d'arachide	L	0,100				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Pm					
Thym	Kg	0,005				
Laurier	Kg	0,005				
BEURRE COMPOSE						
Beurre	Kg	0,160				
Anchois à l'huile 1/1	Bte	0,080				
						POINTS DELICATS
FINITION						* Attention de ne pas ferrer les pièces de poisson sur un grill trop chaud. * Grill pas assez chaud risque que les darnes ne collent au grill. * Une fois les pièces quadriées, la cuisson peut être terminée au four.
Citrons	Kg	0,300				
Persil	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
						MODE DE CUISSON
						GRILLER
METHODE D'EXECUTION						

- 1) Habiller le saumon.
- 2) Tailler le saumon en darnes de 200 g.
- 3) Peler les citrons à vif, tailler en tranches.
- 4) Réunir dans une plaque, citron, thym, laurier, queue de persil et l'huile.
- 5) Mettre à mariner les darnes.
- 6) Hacher les anchois et mélanger avec le beurre en pommade.
- 7) Passer le beurre au tamis, réserver.
- 8) Canneler les citrons, tailler des tranches régulières.
- 9) Chauffer et nettoyer le grill.
- 10) Egoutter les darnes de saumon.
- 11) Huiler légèrement le grill.
- 12) Quadriller les darnes de chaque côté.
- 13) Mettre les darnes sur plaque beurrée.
- 14) Assaisonner.
- 15) Finir la cuisson au four.
- 16) Frire le persil.
- 17) Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau d'office (arête).
- 18) Dresser les darnes sur un plat long muni d'un papier gaufré.
- 19) Disposer le persil frit et les citrons.
- 20) Dresser le beurre d'anchois en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Dos de bar grillé beurre de poivrons.

LOTTE RÔTIE A L'AMÉRICAINNE

GP 027

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller la lotte. Parer des filets de lotte. Réaliser un fumet de poisson. Réaliser une sauce américaine. Rôtir un poisson au four.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Parer délicatement les filets de lotte pour retirer tous les nerfs blanchâtres. * Attention de ne pas trop cuire la lotte au four, elle doit être nacrée à cœur. * Cardinaliser les étrilles concassées sans les brûler pour ne pas obtenir une sauce trop brune. * Fouler correctement la sauce américaine pour en extraire un maximum de saveur.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>ROTIR</p>
Lotte	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,040				
Huile d'arachide	L	0,050				
Sce AMERICAINE						
Etrilles	Kg	0,500				
Huile d'arachide	L	0,050				
Oignons	Kg	0,080				
Echalotes	Kg	0,040				
Carottes	Kg	0,080				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
Estragon	Kg	0,030				
Cerfeuil	Kg	0,030				
Concentré tomate 1/1	Kg	0,040				
Tomates 57/67	Kg	0,300				
Cognac	L	0,040				
Vin blanc	L	0,100				
Fumet de poisson	L	0,750				
LIAISON						
Beurre	Kg	0,040				
Farine type 55	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin, poivre	Pm					
Piment de cayenne	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler en petite brunoise carottes et oignons, ciseler les échalotes.
- 3) Habiller la lotte, lever et dénervé soigneusement les filets.
- 4) Réserver au frais.
- 5) Concasser et cardinaliser les étrilles à l'huile fumante.
- 6) Ajouter la garniture aromatique, suer quelques minutes.
- 7) Ajouter le concentré de tomates, flamber cognac.
- 8) Déglacer vin blanc, réduire.
- 9) Mouiller fumet, ajouter les tomates fraîches, B.G, ail et estragon.
- 10) Cuire à feu doux, écumer.
- 11) Préparer le roux blond.
- 12) Chauffer la matière grasse dans une plaque à rôtir.
- 13) Saisir les filets de lotte.
- 14) Marquer en cuisson la lotte au four à 220°C.
- 15) Passer l'américaine au chinois, fouler fortement.
- 16) Lier la sauce, passer à l'étamine.
- 17) Rectifier l'assaisonnement.
- 18) Ajouter le cerfeuil et l'estragon hachés.
- 19) Vérifier la cuisson de la lotte, réserver.
- 20) Tailler en médaillons, dresser et napper de sauce.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Filet de thon rôti à l'escabèche.

ROUGET GRILLÉ BEURRE MONTPELLIER

GP 030

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des rougets. Réaliser une marinade instantanée. Réaliser un beurre composé froid. Griller des rougets.
Rouget barbet	Kg	1,600				
MARINADE						
Huile d'arachide	L	0,030				
Thym	Kg	0,010				
Laurier	Kg	0,003				
Persil	Pm					
Citrons	Kg	0,100				
BEURRE COMPOSE						
Cresson	Kg	0,010				
POINTS DELICATS						
Persil	Kg	0,010				* Attention de ne pas ferrer les pièces de poisson sur un grill trop chaud.
Cerfeuil	Kg	0,010				* Grill pas assez chaud risque que les rougets ne collent au grill.
Ciboulette	Kg	0,010				
Epinards pousses	Kg	0,010				
Echalotes	Kg	0,020				
Cornichons 1/1	Kg	0,010				
Câpres 1/1	Kg	0,010				
Anchois à l'huile 1/1	Kg	0,005				
Ail	Kg	0,005				
Beurre	Kg	0,250				
Œufs	P	1,000				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin	Pm					GRILLER
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Mettre à cuire l'œuf dur.
- 3) Habiller les rougets.
- 4) Réaliser la marinade instantanée.
- 5) Mettre à mariner les rougets.
- 6) Equeuter les herbes, ciseler l'échalote.
- 7) Blanchir les herbes à l'eau salée.
- 8) Rafraîchir et éponger.
- 9) Mixer l'ensemble des ingrédients avec le jaune d'œuf.
- 10) Ajouter au beurre ramolli, assaisonner.
- 11) Passer au tamis.
- 12) Marquer les rougets en cuisson.
- 13) Dresser les rougets sur plat long.
- 14) Servir le beurre Montpellier en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Rougets grillés niçoise.
Rougets grillés nantaise.

SOLE GRILLÉE BEURRE D'ANCHOIS

GP 032

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller des soles. Retirer la peau d'un poisson plat. Réaliser une marinade instantanée. Griller des soles. Réaliser un beurre composé froid. Historier des citrons. Frire du persil.</p>
Sole portion	Kg	2,000				
MARINADE						
Huile d'arachide	L	0,100				
Citrons	Kg	0,100				
Thym	Kg	0,005				
Laurier	Kg	0,005				
Persil	Pm					
BEURRE COMPOSE						
Beurre	Kg	0,160				
Anchois à l'huile 1/1	Kg	0,080				
FINITION						<p>* Attention de ne pas ferrer les pièces de poisson sur un grill trop chaud.</p> <p>* Grill pas assez chaud risque que les soles ne collent au grill.</p> <p>* Une fois les pièces quadriées, la cuisson peut être terminée au four.</p>
Citrons	Kg	0,300				
Persil	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON
						GRILLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller les soles.
- 2) Laver les légumes.
- 3) Peler les citrons à vif, tailler en tranches.
- 4) Réunir dans une plaque citron, thym, laurier, queue de persil et l'huile.
- 5) Mettre à mariner les soles.
- 6) Hacher les anchois et mélanger avec le beurre en pommade.
- 7) Passer le beurre au tamis, réserver.
- 8) Canneler les citrons, tailler des tranches régulières.
- 9) Chauffer et nettoyer le grill.
- 10) Egoutter les soles.
- 11) Huiler légèrement le grill.
- 12) Quadriller les soles de chaque côté.
- 13) Mettre les soles sur plaque beurrée.
- 14) Assaisonner.
- 15) Frire le persil.
- 16) Dresser les soles sur un plat long.
- 17) Disposer le persil frit et les citrons.
- 18) Dresser le beurre d'anchois en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Darne de saumon grillée.
Daurades grillées.

Les fritures à base de poisson

GOUJONNETTES DE SOLE Sce CURRY

GF 006

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Habiller des poissons plats. Fileter des poissons. Réaliser une panure à l'anglaise. Cuire un poisson en friture. Réaliser une sauce émulsionnée froide stable. Frire du persil. Historier des citrons.
Sole filet	Kg	2,000				
ANGLAISE						
Pain de mie	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,200				
Œufs	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,050				
SAUCE						
Huile de soja	L	0,250				
Œufs	P	1,000				
Moutarde 1/1	Kg	0,020				
Crème épaisse	Kg	0,050				
Curry	Kg	0,005				
DECOR						* Veiller à ce que le bain d'huile soit à la bonne température. * Retirer l'excédent de panure avant de frire les goujonnettes. * Bien égoutter les goujonnettes en sortie de friture.
Citrons	Kg	0,400				
Persil	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS MODE DE CUISSON FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller les soles.
- 2) Lever les filets des soles.
- 3) Limoner les filets, tamponner.
- 4) Tailler les filets en lèches en diagonale, réserver.
- 5) Equeuter le persil.
- 6) Historier les citrons.
- 7) Monter la mayonnaise.
- 8) Ajouter la crème et le curry, réserver.
- 9) Préparer l'anglaise.
- 10) Tamiser la mie de pain.
- 11) Paner les lèches de filet de sole.
- 12) Retirer l'excédent de mie de pain.
- 13) Plonger les goujonnettes dans un bain de friture à 180°C.
- 14) Frire d'une coloration brune légère.
- 15) Egoutter et réserver sur papier absorbant.
- 16) Frire le persil.
- 17) Dresser les goujonnettes sur un plat muni d'un papier gaufré.
- 18) Disposer le persil frit et les citrons.
- 19) Dresser la sauce curry en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Filet de poisson à la juive.
 Sole hôtelière.
 Merlan lorgnette.
 Sole colbert.

MERLAN COLBERT

GF 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller des poissons ronds. Flaquer des poissons. Réaliser une panure à l'anglaise. Cuire un poisson en friture. Réaliser un beurre composé. Frire du persil.</p>
Merlan entier	Kg	2,000				
ANGLAISE						
Pain de mie	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,200				
Œufs	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,050				
MAITRE D'HÔTEL						
Beurre	Kg	0,250				
Citrons	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,040				
DECOR						<p>* Veiller à ce que le bain d'huile soit à la bonne température.</p> <p>* Retirer l'excédent de panure avant de frire les merlans.</p> <p>* Bien égoutter les merlans en sortie de friture.</p>
Citrons	Kg	0,400				
Persil	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			MODE DE CUISSON
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller les merlans.
- 2) Fileter par l'arête dorsale (flaquer).
- 3) Retirer les branchies sans casser la tête.
- 4) Limoner les poissons, tamponner et réserver.
- 5) Concasser le persil.
- 6) Incorporer au beurre, le persil et le jus de citron.
- 7) Assaisonner, réserver.
- 8) Préparer l'anglaise.
- 9) Tamiser la mie de pain.
- 10) Paner les merlans.
- 11) Retirer l'excédent de mie de pain.
- 12) Mettre le poisson à plat sur le ventre et quadriller avec le dos du couteau.
- 13) Plonger les merlans dans un bain de friture à 180°C.
- 14) Frire d'une coloration brune légère.
- 15) Egoutter et réserver sur papier absorbant.
- 16) Frire le persil, réserver les citrons.
- 17) Dresser les merlans sur un plat long muni d'un papier gaufré.
- 18) Dresser à la poche sur chaque poisson un cordon de beurre maître d'hôtel.
- 19) Disposer le persil frit et les citrons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Filet de poisson à la juive.
Sole hôtelière.
Merlan lorgnette.
Sole colbert.

MERLAN FRIT

GF 010

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson rond</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller un poisson rond. Frيره des merlans. Historier un citron. Frيره du persil cru.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Veiller à ce que le bain d'huile soit à la bonne température.</p> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>FRIRE</p> <p>Photographie</p> <p>PLATS SIMILAIRES</p> <p>Merlan frit en colère. Merlan Colbert.</p>
Merlan entier	Kg	2,000				
Farine type 55	Kg	0,100				
DECOR						
Persil	Kg	0,050				
Citrons	Kg	0,400				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
METHODE D'EXECUTION						
<ol style="list-style-type: none"> 1) Habiller, vider et limoner les merlans. 2) Laver le persil, équeuter. 3) Canneler les citrons. 4) Tailler en dents de loup, épépiner. 5) Assaisonner et fariner les merlans. 6) Retirer le surplus de farine en les tapotant avec les mains. 7) Frيره les merlans dans l'huile chaude. 8) Cuire quelques minutes (la coloration doit être légèrement brune). 9) Egoutter sur un papier absorbant. 10) Frيره le persil dans l'huile chaude. 11) Egoutter sur papier absorbant, assaisonner de sel fin. 12) Dresser les poissons sur plat long avec papier gaufré. 13) Décorer avec le persil et les citrons. 						

SCAMPIS FRITS SAUCE TARTARE

GF 011

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Crustacé</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Décortiquer des langoustines. Réaliser une marinade instantanée. Réaliser une pâte à frire. Réaliser une sauce émulsionnée stable. Frire des beignets de crustacés. Historier des citrons. Frire du persil.
Langoustines	Kg	2,000				
Persil	Kg	0,050				
Citrons	Kg	0,400				
MARINADE						
Huile d'arachide	L	0,030				
Thym	Kg	0,030				
Laurier	Kg	0,003				
Persil	Pm					
Citrons	Kg	0,100				
See TARTARE						POINTS DELICATS * Pour retirer correctement le boyau central des langoustines (châtrer), tourner et tirer la nageoire centrale caudale. * Pour éviter que l'émulsion ne retombe, il est important de verser l'huile progressivement pendant la réalisation de la sauce tartare. * Veiller à ce que le bain d'huile soit à la bonne température.
Huile de soja	L	0,250				
Œufs	P	1,000				
Moutarde 1/1	Kg	0,020				
Ciboulette	Kg	0,020				
Oignons	Kg	0,100				
PATE A FRIRE						
Farine type 55	Kg	0,200				
Œufs	P	2,000				
Sel fin	Kg	0,004				
Bière	L	0,200				
Huile d'arachide	L	0,040				
ASSAISONNEMENT						MODE DE CUISSON
Sel fin, poivre	Pm		Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Réaliser la pâte à frire (voir recette de base).
- 3) Décortiquer les langoustines par la queue, retirer le boyau central.
- 4) Peler les citrons à vif, tailler en tranches.
- 5) Réunir dans une plaque, citron, thym, laurier, queue de persil et l'huile.
- 6) Mettre à mariner les langoustines.
- 7) Cuire les œufs durs, refroidir et écaler.
- 8) Ciseler la ciboulette et finement les oignons.
- 9) Monter la mayonnaise en remplaçant les jaunes crus par des jaunes durs.
- 10) Ajouter la ciboulette et les oignons.
- 11) Monter les blancs bien fermes, les incorporer à la pâte à frire.
- 12) Egoutter les langoustines, les enrober une à une de pâte à frire.
- 13) Frire dans un bain d'huile à 180°C.
- 14) Egoutter sur du papier absorbant.
- 15) Historier les citrons.
- 16) Frire du persil.
- 17) Dresser sur plat rond, décorer avec persil frit et citrons.
- 18) Dresser la sauce tartare en saucière.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Goujonnettes de soles.
Encornets à la romaine.

SOLE FRITE

GF 012

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Poisson plat</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	---------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Habiller un poisson plat. Frir un poisson plat. Historier des citrons. Frir du persil.</p> <hr/> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Veiller à ce que le bain d'huile soit à la bonne température. * Retirer l'excédent de farine avant de frir les soles. * Bien égoutter les soles en sortie de friture.</p> <hr/> <p>MODE DE CUISSON</p> <p>FRIRE</p>
Sole portion	Kg	2,000				
Farine type 55	Kg	0,100				
FINITION						
Persil	Kg	0,050				
Citrons	Kg	0,400				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Habiller les soles.
- 2) Retirer les peaux et limoner..
- 3) Laver le persil, équeuter.
- 4) Canneler les citrons.
- 5) Tailler en dent de loup, épépiner.
- 6) Assaisonner et fariner les soles.
- 7) Enlever le surplus de farine en tapant avec les mains.
- 8) Plonger dans l'huile chaude.
- 9) Cuire quelques minutes (la coloration doit être légèrement brune).
- 10) Egoutter sur un papier absorbant.
- 11) Frir le persil dans la friteuse chaude.
- 12) Egoutter, assaisonner de sel fin.
- 13) Dresser les soles sur plat long avec papier gaufré.
- 14) Décorer avec le persil et les citrons.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Merlan frit en colère.
Friture d'éperlans.

compétences
bâtiment inserti
formation tert
service emploi accuei
orientation
industrie dévelo
certificati
compagn
tertiaire
météo
profession
compéte
bâtiment inserti
formation tert
service emploi accuei
orientation
industrie dévelo
certificati

formation



Profession cuisinier(ère)

Fiches techniques

Les légumes et garnitures



UNION EUROPÉENNE
Fonds social européen



gagnez en compétences

Les légumes verts

BEIGNETS DE SALSIFIS

LV 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Cuire à l'anglaise des légumes verts. Réaliser une pâte à frire. Monter des blancs en neige. Frire des beignets de légumes.</p>
Salsifis surg	Kg	1,600				
PATE A FRIRE						
Farine type 45	Kg	0,200				
Œufs	P	2,000				
Sel fin	Kg	0,004				
Bière	L	0,200				
Huile d'arachide	L	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Poivre blanc moulu	Pm					
Sel fin	Pm					
Total						
						POINTS DELICATS
						<p>* Bien aérer la pâte lors de l'incorporation des blancs.</p> <p>* La température du bain d'huile est le critère de réussite des beignets.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Cuire les salsifis à l'anglaise.
- 2) Clarifier les œufs, réserver les blancs.
- 3) Disposer la farine en fontaine dans un cul de poule.
- 4) Ajouter au centre le sel, les jaunes et la bière.
- 5) Mélanger les ingrédients au fouet en incorporant délicatement la farine.
- 6) Lustrer la surface d'huile pour éviter le dessèchement.
- 7) Réserver au frais.
- 8) Rafraîchir et égoutter les salsifis.
- 9) Mettre dans un cul de poule les blancs et une pincée de sel.
- 10) Monter les blancs au fouet.
- 11) Incorporer les blancs à la pâte à l'aide d'une écumoire.
- 12) Enrober les salsifis un à un de pâte à frire.
- 13) Frire dans un bain d'huile à 180°C.
- 14) Egoutter sur du papier absorbant.
- 15) Dresser.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Beignets de champignons.
Beignets de courgettes.
Beignets d'aubergines.

CAROTTES VICHY

LV 004

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<p>TECHNIQUES</p> <p>Emincer des carottes en sifflets. Réaliser une cuisson à l'anglaise. Hacher du persil.</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">POINTS DELICATS</p> <p>* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les carottes soient de même taille.</p> <p>* Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit).</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">TECHNIQUE DE BASE</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">ANGLAISE</p>
Carottes	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,200				
Sucre semoule	Kg	0,100				
Persil	Kg	0,060				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
METHODE D'EXECUTION						<p style="text-align: center;">Photographie</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p style="text-align: center;">PLATS SIMILAIRES</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les carottes 2) Emincer les carottes en sifflets. 3) Mettre dans une russe les carottes, beurre, sucre, sel, eau. 4) Cuire doucement à couvert jusqu'à évaporation de l'eau. 5) Hacher le persil. 6) Dresser en légumier et saupoudrer de persil haché. 						

CHOUX BRAISÉS

LV 005

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Blanchir des choux verts. Tailler une brunoise de légumes. Tailler des lardons. Réaliser une cuisson braisée de légume.</p>
Chou vert	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,080				
Carottes	Kg	0,150				
Oignons	Kg	0,150				
Poitrine de porc fumée	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,020				
Bouquet garni	P	1,000				
MOUILLEMENT						
Fond blanc de veau	L	1,500				
ASSAISONNEMENT						<p>* Blanchir les choux à l'eau bouillante durant quelques minutes pour retirer l'âcreté du légume.</p>
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						TECHNIQUE DE BASE
						BRAISER
METHODE D'EXECUTION						<p>Photographie</p>
<ol style="list-style-type: none"> Retirer les premières feuilles et couper le chou en quatre. Eplucher et laver les légumes. Parer le trognon et ôter les grosses côtes. Blanchir les choux à l'eau bouillante. Rafrâchir, égoutter et réserver. Couper la poitrine en lardons, réserver la couenne. Tailler les carottes et les oignons en brunoise. Suer au beurre dans un rondou les oignons, les carottes et les lardons. Ajouter le chou, l'ail, le bouquet garni et la couenne. Assaisonner. Mouiller à mi-hauteur avec le fond blanc, couvrir. Cuire au four à 200°C pendant environ 1 heure. Vérifier la cuisson, retirer la couenne et le B.G. Rectifier l'assaisonnement et réserver. 						
						PLATS SIMILAIRES
						<p>Endives braisées. Laitues braisées. Fenouil braisé. Cœurs de céleri braisés.</p>

COURGETTES EN ÉVENTAIL

LV 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Emincer des légumes. Hacher du persil. Braiser des légumes.
Courgettes	Kg	2,000				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Oignons	Kg	0,600				
Huile d'olive	L	0,100				
Ail	Kg	0,020				
Persil	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Attention de ne pas laisser brûler la persillade dans un four trop chaud.						
TECHNIQUE DE BASE						
BRAISER						
METHODE D'EXECUTION						Photographie
1) Eplucher et laver les légumes. 2) Emincer les oignons. 3) Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. 4) Tailler les demi-courgettes en tranches de 1 cm aux 3/4 de la longueur. 5) Découper les tomates en tranches de même épaisseur. 6) Intercaler les tranches de tomates aux courgettes en éventail. 7) Tapiser d'oignons le fond d'une plaque huilée. 8) Disposer les courgettes. 9) Assaisonner. 10) Lustrer les légumes d'huile d'olive. 11) Cuire au four à 180°C. 12) Hacher l'ail et le persil. 13) Parsemer de persillade à mi-cuisson. 14) Vérifier la cuisson, réserver.						
PLATS SIMILAIRES						
Gratin de courgettes à la provençale. Tian d'aubergines.						
Total						

ENDIVES MEUNIÈRE

LV 011

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px; text-align: center;">TECHNIQUES</div> <p>Braiser des légumes. Réaliser un légume sauté meunière.</p> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px; text-align: center;">POINTS DELICATS</div> <p>* Pour retirer l'amertume de l'endive, tailler la pointe des feuilles et creuser le pied.</p> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px; text-align: center;">TECHNIQUE DE BASE</div> <div style="background-color: #ffffe0; padding: 2px; text-align: center;">SAUTER / MEUNIÈRE</div>
Endives	Kg	2,400				
Citrons	Kg	0,300				
FINITION						
Beurre	Kg	0,150				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Nettoyer et laver les endives.
- 2) Presser les citrons pour en extraire le jus.
- 3) Ranger les endives dans un rondau.
- 4) Assaisonner, ajouter le jus de citron et très peu d'eau.
- 5) Cuire à couvert à feu doux.
- 6) Hacher le persil.
- 7) Egoutter les endives au terme de la cuisson.
- 8) Couper les grosses endives en deux dans la longueur.
- 9) Saisir les endives au beurre dans un sautoir.
- 10) Assaisonner.
- 11) Colorer légèrement et les retourner.
- 12) Dresser sur plat en prenant soin de plier les extrémités en fuseau.
- 13) Saupoudrer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Fenouil sauté meunière.

ÉPINARDS SAUTÉS

LV 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
TECHNIQUES						
INGREDIENTS						
Epinards pousses	Kg	2,400				Equeuter et laver des épinards. Fondre un légume à feuilles.
Beurre	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
* Les pousses d'épinards sont cuites en quelques instants, une surcuisson rendrait les feuilles marron.						
TECHNIQUE DE BASE						
SAUTER						
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Equeuter les épinards.
- 2) Laver soigneusement.
- 3) Chauffer le beurre dans un sautoir.
- 4) Fondre les épinards à la commande.
- 5) Assaisonner.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Oseille.

FENOUIL MEUNIÈRE

LV 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">TECHNIQUES</div> <p>Cuire un légume à l'anglaise. Réaliser un légume sauté meunière.</p> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px; margin-top: 10px;">POINTS DELICATS</div> <p>* Sauter le fenouil à feu doux pour finir la cuisson et obtenir une couleur dorée.</p> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px; margin-top: 10px;">TECHNIQUE DE BASE</div> <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">SAUTER / MEUNIÈRE</div>
Fenouil	Kg	2,400				
FINITION						
Beurre	Kg	0,150				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Parer et laver le fenouil.
- 2) Marquer en cuisson à l'anglaise le fenouil, vert-cuit.
- 3) Hacher le persil.
- 4) Rafraîchir et égoutter.
- 5) Couper les bulbes de fenouil en deux.
- 6) Étuver au beurre dans un sautoir.
- 7) Colorer légèrement et les retourner.
- 8) Assaisonner.
- 9) Dresser sur plat.
- 10) Saupoudrer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Endives sautées meunière.

FLAN DE COURGETTES

LV 015

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Cuire à l'anglaise un légume vert. Réaliser un appareil à crème prise. Pocher au bain-marie des flans de légumes.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Sécher au maximum les légumes au four pour retirer l'eau de végétation.</p> <p>* Pocher au bain-marie à four doux, les flans ne doivent pas bouillir ni subir de coloration.</p> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>POCHER AU BAIN-MARIE</p>
Courgettes	Kg	0,800				
Beurre	Kg	0,020				
APPAREIL						
Œufs	P	8,000				
Crème fleurette	L	0,100				
ASSAISONNEMENT						
Poivre blanc moulu	Pm					
Sel fin	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Laver et couper les extrémités des courgettes.
- 2) Prélever pour le décor quelques tranches fines de courgettes cannellées
- 3) Blanchir à l'eau bouillante salée.
- 4) Retirer les pépins, couper le reste en tranches.
- 5) Cuire les courgettes à l'anglaise.
- 6) Egoutter et étuver au four pour retirer le maximum d'eau.
- 7) Battre 5 œufs et 3 jaunes, ajouter la crème.
- 8) Mixer les courgettes.
- 9) Incorporer l'appareil, assaisonner.
- 10) Beurrer les ramequins.
- 11) Décorer de rondelles de courgettes cannellées.
- 12) Garnir avec l'appareil.
- 13) Tapisser le fond d'une plaque d'un papier sulfurisé.
- 14) Disposer les ramequins.
- 15) Verser de l'eau bouillante dans la plaque à mi-hauteur des ramequins.
- 16) Cuire au four à 150°C.
- 17) Vérifier la cuisson, réserver.
- 18) Décoller les flans à l'aide d'un couteau d'office pour les démouler.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Flan de choux-fleurs.
Flan de carottes.
Flan de brocolis.
Flan de celeri.
Flan d'épinards.
Flan d'asperges.
Flan de tomate.

GRATIN PROVENCAL

LV 020

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Monder des tomates. Canneler des légumes. Emincer des légumes. Hacher de l'ail. Réaliser un gratin complet.
Courgettes	Kg	1,000				
Tomates 47/57	Kg	1,000				
Ail	Kg	0,020				
Huile d'olive	L	0,010				
Romarin	Pm					
Thym fleur	Pm					
Gruyère râpé	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Ranger soigneusement les légumes dans le plat pour favoriser la présentation.
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			TECHNIQUE DE BASE
						BRAISER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Monder les tomates.
- 3) Dégermer et hacher finement l'ail.
- 4) Canneler les courgettes.
- 5) Emincer les courgettes en rondelles de 5 mm.
- 6) Tailler les tomates en tranches.
- 7) Huiler un plat creux.
- 8) Ranger en intercalant et en chevauchant les courgettes et les tomates.
- 9) Assaisonner.
- 10) Saupoudrer d'ail, de thym et de romarin.
- 11) Ajouter à la surface le gruyère râpé.
- 12) Arroser d'huile d'olive.
- 13) Cuire au four à 220°C pendant environ 20 mn.
- 14) Réserver.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Courgettes en éventail.

HARICOTS VERTS

LV 021

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Effiler des haricots verts. Cuire à l'anglaise des légumes verts.</p>
Haricots verts	Kg	1,600				
Beurre	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Pm					
Sel fin	Pm					
						POINTS DELICATS
						<p>* La cuisson à l'anglaise de légumes verts, se fait à l'eau bouillante et sursalée.</p> <p>* Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit).</p> <p>* Bien rafraîchir les légumes dès la sortie de cuisson pour conserver la chlorophille.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						ANGLAISE
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Effiler et laver les haricots verts.
- 2) Faire bouillir de l'eau, saler.
- 3) Plonger les haricots verts.
- 4) Cuire à découvert.
- 5) Vérifier la cuisson.
- 6) Egoutter et rafraîchir dans de l'eau glacée.
- 7) Egoutter à nouveau.

A LA COMMANDE

- 8) Fondre le beurre dans un sautoir.
- 9) Ajouter les haricots verts.
- 10) Assaisonner.
- 11) Sauter délicatement.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Asperges.
Petits pois.
Choux-fleurs.
Navets.
Carottes.
Choux de Bruxelles.
Brocolis.
Epinards.

JARDINIÈRE DE LÉGUMES

LV 022

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler en bâtonnets des légumes. Effiler des haricots verts. Ecosser des petits pois. Cuire à l'anglaise des légumes verts. Réaliser une jardinière de légumes.
Carottes	Kg	0,800				
Navets	Kg	0,800				
Petits pois	Kg	0,400				
Haricots verts	Kg	0,400				
Beurre	Kg	0,080				
Sucre semoule	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					
FINITION						* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les bâtonnets soient de même taille. * Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit). * Bien rafraîchir les légumes dès la sortie de cuisson pour conserver la chlorophille.
Persil	Kg	0,020				
			Total			TECHNIQUE DE BASE
						ANGLAISE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer les navets en parallélépipède de 5 cm de haut.
- 3) Tailler des tranches de 5 mm d'épaisseur.
- 4) Tailler en bâtonnets de 5 mm.
- 5) Tailler les carottes en tronçons de 5 cm.
- 6) Parer et tailler des bâtonnets identiques aux navets.
- 7) Cuire à l'anglaise les carottes et les navets séparément.
- 8) Effiler les haricots verts.
- 9) Ecosser les petits pois.
- 10) Cuire à l'anglaise les haricots verts et les petits pois séparément.
- 11) Rafraîchir et égoutter les légumes.
- 12) Couper les extrémités des haricots verts pour les réduire à 5 cm.
- 13) Fondre le beurre dans un sautoir.
- 14) Ajouter les carottes, les navets, les haricots verts et les petits pois.
- 15) Assaisonner.
- 16) Etuver.
- 17) Réserver et dresser à la commande.

PLATS SIMILAIRES

Macédoine de légumes.
Garniture fleuriste.

PETITS POIS A LA FRANCAISE

LV 024

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tailler en chiffonnade de la salade. Glacer à blanc des légumes. Cuire un légume à l'étuvée. Réaliser une liaison au beurre manié.
Petits pois	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,080				
Laitue	Kg	0,200				
G. APPELLATION						
Oignons grelots	Kg	0,250				
Beurre	Kg	0,020				
Sucre semoule	Kg	0,010				
LIAISON						
Farine type 55	Kg	0,020				
Beurre	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson.
						TECHNIQUE DE BASE
						ETUVER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Effeuille et laver la laitue.
- 2) Tailler la laitue en chiffonnade.
- 3) Suer la chiffonnade au beurre.
- 4) Ajouter les petits pois.
- 5) Assaisonner.
- 6) Mouiller à mi-hauteur avec de l'eau.
- 7) Couvrir et cuire à feu doux.
- 8) Mettre dans une russe les oignons le beurre et de l'eau à mi-hauteur.
- 9) Ajouter le sel, le poivre et le sucre.
- 10) Couvrir d'une cheminée en papier sulfurisé.
- 11) Cuire jusqu'à évaporation complète.
- 12) Glacer à blanc les oignons dans le sirop (beurre/sucre).
- 13) Mélanger la farine au beurre en pommade.
- 14) Ajouter la liaison (beurre manié) aux petits pois.
- 15) Vérifier l'assaisonnement.
- 16) Ajouter les oignons glacés à blanc, réserver.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Petits pois bonne-femme.
 Petits pois paysanne.
 Petits pois fermière.

PRINTANIÈRE DE LÉGUMES

LV 028

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Glacer à blanc des légumes. Effiler des haricots verts. Ecosser des petits pois. Cuire à l'anglaise des légumes verts. Réaliser une printanière de légumes.</p>
Carottes	Kg	0,800				
Navets	Kg	0,800				
Petits pois	Kg	0,400				
Haricots verts	Kg	0,400				
Beurre	Kg	0,100				
Sucre semoule	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit). * Bien rafraîchir les légumes dès la sortie de cuisson pour conserver la chlorophille. * Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson. * Un glaçage à blanc est sans coloration.</p>
Sel fin	Pm					
			Total			<p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>GLACER</p>

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tourner les carottes et les navets.
- 3) Cuire à l'anglaise les haricots verts et petits pois séparément.
- 4) Mettre dans un sautoir les carottes.
- 5) Ajouter du beurre, le sel, le sucre et de l'eau à mi-hauteur.
- 6) Couvrir d'une cheminée papier.
- 7) Marquer en cuisson.
- 8) Répéter l'opération pour les navets.
- 9) Egoutter et rafraîchir les haricots verts et les petits pois.
- 10) Fondre le beurre dans un sautoir.
- 11) Ajouter les haricots verts.
- 12) Assaisonner.
- 13) Sauter délicatement.
- 14) Répéter l'opération pour les petits pois.
- 15) Glacer à blanc dans le sirop (beurre/sucre) les carottes et les navets.
- 16) Dresser harmonieusement en alternant la couleur les légumes.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Bouquetière de légumes.

RATATOUILLE

LV 032

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Monder des légumes. Tailler des légumes en brunoise.
Aubergines	Kg	1,000				
Courgettes	Kg	1,000				
Oignons	Kg	0,300				
Poivrons rouges	Kg	0,300				
Poivrons verts	Kg	0,300				
Ail	Kg	0,020				
Huile d'olive	L	0,020				
Basilic	Kg	0,010				
Tomates 57/67	Kg	1,000				
Bouquet garni	P	1,000				
						POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT						* Il est important pour la présentation que la brunoise de légumes soit parfaitement taillée. * Sauter les légumes à l'huile d'olive en leur donnant une légère coloration blonde pour parfaire, en fin de réalisation, le goût.
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						TECHNIQUE DE BASE
						RAGOUT
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Tailler en brunoise de 5 mm les aubergines et les courgettes. 3) Sauter les légumes à l'huile d'olive, réserver. 4) Monder les tomates et les poivrons. 5) Tailler en brunoise les tomates et poivrons. 6) Dégermer et écraser l'ail, préparer le bouquet garni. 7) Ciseler les oignons. 8) Suer les oignons et les poivrons à l'huile d'olive. 9) Ajouter les aubergines, les courgettes et les tomates. 10) Assaisonner, ajouter l'ail et le BG. 11) Cuire doucement à couvert. 12) Retirer l'ail et le BG, vérifier l'assaisonnement. 13) Ajouter le basilic haché, réserver au chaud. 						
						PLATS SIMILAIRES

TIAN D'AUBERGINE

LV 035

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						Emincer des légumes. Compoter des oignons. Réaliser un gratin complet.
Aubergines	Kg	2,000				
Courgettes	Kg	0,400				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Oignons	Kg	0,600				
Ail	Kg	0,020				
Thym fleur	Pm					
Laurier poudre	Pm					
Marjolaine	Pm					
Huile d'olive	L	0,100				
						POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT						* Eviter le dessèchement de la surface du gratin en appuyant dessus pour faire ressortir le jus et le gras.
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						TECHNIQUE DE BASE
						BRAISER
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Emincer les oignons.
- 3) Tomber les oignons dans l'huile d'olive.
- 4) Tailler les courgettes et les aubergines en rondelles de 5 mm d'épaisseur.
- 5) Découper les tomates en tranches de même épaisseur.
- 6) Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail.
- 7) Tapisser le fond du plat d'oignons tombés.
- 8) Ranger les tranches d'aubergines, de tomates et de courgettes.
- 9) Alterner les légumes.
- 10) Parsemer dessus la fleur de thym et de la marjolaine.
- 11) Lustrer la surface d'huile d'olive.
- 12) Cuire au four à 180°C.
- 13) A mi-cuisson, retirer le plat du four.
- 14) Ecraser les légumes à la fourchette pour faire ressortir leur jus.
- 15) Finir la cuisson, réserver.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Gratin de courgettes à la provençale.

TOMATES PORTUGAISE

LV 036

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Nettoyer et laver des champignons. Hacher des champignons. Hacher du persil. Ciseler des échalotes. Réaliser une duxelles. Dégorger des tomates. Farcir un légume. Braiser un légume.</p>
Tomates 47/57	Kg	0,800				
Huile d'arachide	L	0,005				
DUXELLES						
Champignons moyens	Kg	0,500				
Echalotes	Kg	0,500				
Persil	Kg	0,020				
Beurre	Kg	0,060				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
POINTS DELICATS						
<p>* Hacher rapidement les champignons après lavage pour éviter qu'ils ne noircissent.</p> <p>* Cuire la duxelles jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation des champignons.</p> <p>* Faire dégorger les tomates au sel en les retournant sur grille pour qu'elles perdent leur eau de végétation.</p>						
TECHNIQUE DE BASE						
BRAISER						
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Ciseler les échalotes.
- 3) Hacher le persil.
- 4) Hacher rapidement les champignons.
- 5) Suer les échalotes dans une russe.
- 6) Ajouter les champignons et le persil.
- 7) Cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation.
- 8) Assaisonner en fin de cuisson, refroidir, réserver.
- 9) Couper le chapeau des tomates.
- 10) Evider avec une petite cuillère.
- 11) Assaisonner, laisser dégorger 10 mn.
- 12) Garnir les tomates de duxelles.
- 13) Ranger dans un plat creux.
- 14) Ajouter un filet d'huile d'olive.
- 15) Cuire au four à 200°C pendant environ 10 mn.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tomates provençale.

TOMATES PROVENCALE

LV 037

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légume vert</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	--------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Equeuter et hacher du persil. Dégermer et hacher de l'ail. Tamiser du pain de mie. Réaliser une persillade. Farcir un légume. Réaliser la cuisson d'un légume braisé.
Tomates 47/57	Kg	0,800				
Huile d'olive	L	0,010				
PERSILLADE						
Pain de mie	Kg	0,150				
Persil	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,150				
Huile d'olive	L	0,010				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
POINTS DELICATS						* Il faut mener de pair la cuisson des tomates et la coloration de la persillade.
TECHNIQUE DE BASE						BRAISER
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Laver les légumes.
- 2) Retirer le pédoncule des tomates.
- 3) Couper celles-ci en deux dans le sens de la circonférence.
- 4) Presser légèrement pour extraire les pépins et l'eau de végétation.
- 5) Saler et poivrer, faire dégorger les tomates pendant 10 minutes.
- 6) Tamiser la mie de pain.
- 7) Concasser le persil et l'ail.
- 8) Réunir dans une calotte l'ail, le persil et la mie de pain.
- 9) Ajouter l'huile d'olive, assaisonner.
- 10) Ranger les tomates dans une plaque à rôtir huilée.
- 11) Enfourner à 220°C pendant environ 10 mn.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tomates portugaise.
 Champignons provençale.

Les féculents

FLAGEOLETS

LF 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tremper des haricots blancs. Cuire à l'anglaise un légume sec. Hacher du persil.
Flageolets verts	Kg	0,640				
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
FINITION						
Beurre	Kg	0,080				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Clous de girofle	Pm					
POINTS DELICATS						
* Le temps de trempage des légumes secs dépend de la date de la récolte. * Le mouillement pour la cuisson d'un haricot doit se faire à l'eau froide non salée pour ne pas durcir l'amidon. * Effectuer l'assaisonnement des haricots aux 3/4 de la cuisson.						
TECHNIQUE DE BASE						
ANGLAISE						
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre à tremper les flageolets à l'eau froide.
- 2) Eplucher et laver les légumes.
- 3) Marquer en cuisson les haricots à l'eau froide.
- 4) Ajouter oignons, carottes, ail, clous de girofle et le bouquet garni.
- 5) Assaisonner les haricots aux 3/4 de la cuisson.
- 6) Retirer la garniture aromatique en fin de cuisson.
- 7) Lier au beurre.
- 8) Rectifier l'assaisonnement.
- 9) Hacher le persil.
- 10) Dresser les flageolets en légumier.
- 11) Saupoudrer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Haricots à l'anglaise.
 Haricots à la portugaise.
 Haricots bretonne.

GRATIN DAUPHINOIS

LF 004

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Râper du gruyère. Emincer des légumes. Réaliser un gratin complet.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Ne pas laver les pommes de terre émincées, la fécule est le liant du gratin.</p> <p>* Le mouillement ne doit pas dépasser la hauteur des pommes de terre en appuyant sur celles-ci avec la main.</p> <p>* Pour éviter le dessèchement des pommes de terre en surface, ajouter un beurre fondu sur le gratin.</p> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>BRAISER</p>
Pommes de terre Bintje	Kg	2,200				
Lait	L	1,200				
Crème épaisse	Kg	0,300				
Ail	Kg	0,010				
Emmenthal	Kg	0,100				
Beurre	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Muscade poudre	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver les pommes de terre dans de l'eau froide.
- 3) Chauffer le lait.
- 4) Râper le gruyère.
- 5) Réaliser le bouquet garni.
- 6) Emincer les pommes de terre en rondelles de 3 mn d'épaisseur.
- 7) Ajouter le gruyère, assaisonner et mélanger.
- 8) Beurrer une plaque à gratin.
- 9) Parsemer d'ail haché.
- 10) Ranger les pommes de terre à plat.
- 11) Mouiller à hauteur avec le lait.
- 12) Beurrer la surface des pommes de terre.
- 13) Cuire au four à 200°C.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes boulangère.

NOTA: Tester la cuisson des pommes de terre avec un couteau, la surface du gratin doit être blond et le mouillement absorbé.

HARICOTS BRETONNE

LF 005

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Tremper des haricots blancs. Cuire à l'anglaise un légume sec. Monder et concasser des tomates. Réaliser une fondue de tomates. Hacher du persil.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Le temps de trempage des légumes secs dépend de la date de la récolte.</p> <p>* Le mouillement pour la cuisson d'un haricot doit se faire à l'eau froide non salée pour ne pas durcir l'amidon.</p> <p>* Effectuer l'assaisonnement des haricots aux 3/4 de la cuisson.</p> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>ANGLAISE</p>
Haricots lingots	Kg	0,640				
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,150				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
FONDUE TOMATE						
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Echalotes	Kg	0,050				
Huile d'olive	L	0,005				
Bouquet garni	P	1,000				
Ail	Kg	0,060				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Clous de girofle	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre à tremper les haricots à l'eau froide.
- 2) Eplucher et laver les légumes.
- 3) Marquer en cuisson les haricots à l'eau froide.
- 4) Ajouter oignons, carottes, ail, clous de girofle et le bouquet garni.
- 5) Monder, épépiner et concasser les tomates.
- 6) Ciseler les échalotes.
- 7) Marquer la cuisson de la tomate concassée.
- 8) Hacher l'ail et le persil.
- 9) Assaisonner les haricots aux 3/4 de la cuisson.
- 10) Egoutter les haricots en fin de cuisson.
- 11) Ajouter la tomate concassée et l'ail.
- 12) Rectifier l'assaisonnement.
- 13) Dresser les haricots en légumier.
- 14) Saupoudrer de persil haché.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Haricots à l'anglaise.
 Haricots à la portugaise.

NOUILLES FRAÎCHES

LF 007

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Réaliser une pâte à nouilles. Tailler des pâtes fraîches. Cuire à l'anglaise des pâtes.
Farine type 55	Kg	0,400				
Œufs	P	4,000				
Huile d'arachide	L	0,025				
FINITION						
Beurre	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
			Total			
POINTS DELICATS						
* Ne pas trop travailler la pâte à nouilles elle deviendrait élastique. * Les pâtes fraîches ont un temps de cuisson réduit en comparaison des pâtes industrielles qui, elles, sont sèches.						
TECHNIQUE DE BASE						
ANGLAISE						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Battre les œufs avec l'huile et le sel.
- 2) Mettre la farine en fontaine.
- 3) Verser les œufs battus.
- 4) Incorporer rapidement la farine en partant du centre.
- 5) Rouler la pâte en boule, couvrir d'un film.
- 6) Laisser reposer 30 minutes au frais.
- 7) Abaisser la pâte à nouilles au laminoir par petites quantités.
- 8) Réserver sur plaque munie de papier sulfurisé.
- 9) Effectuer la découpe des abaisses au laminoir ou au couteau.
- 10) Réserver sur plaque, couvrir d'un linge.
- 11) Mettre de l'eau à chauffer.
- 12) Saler et ajouter un peu d'huile.
- 13) Plonger les pâtes à la commande.
- 14) Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.
- 15) Cuire à feu doux environ 5 minutes.
- 16) Egoutter les pâtes, rincer à l'eau chaude.
- 17) Mettre les pâtes dans une russe.
- 18) Ajouter le beurre en parcelles, enrober les pâtes.
- 19) Dresser les pâtes à l'aide d'une fourchette.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

POMMES ALLUMETTES

LF 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes allumettes. Frire des pommes de terre.
ASSAISONNEMENT Sel fin	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Maîtriser la température du bain d'huile, trop chaud les pommes allumettes seraient dorées mais pas séchées. * Ne pas dépasser la couleur blonde, au-delà elles seraient amères. * Ne jamais saler des pommes frites au dessus du bain d'huile.
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans de l'eau froide.
- 3) Régler la mandoline sur la lame droite plus les petits couteaux.
- 4) Tenir la pomme de terre en appuyant avec la paume de la main.
- 5) Frotter sur la lame en maintenant la main bien droite.
- 6) Remonter la pomme de terre.
- 7) Répéter l'opération.
- 8) Débarrasser au fur et à mesure les allumettes dans de l'eau froide.
- 9) Eliminer les chutes et les fausses coupes.
- 10) Changer l'eau et réserver dans de l'eau glacée.
- 11) Chauffer à la commande le bain d'huile à 160°C.
- 12) Egoutter et éponger soigneusement les pommes allumettes.
- 13) Frire à la commande par petites quantités.
- 14) Retourner délicatement avec une araignée.
- 15) Egoutter sur un papier absorbant quand elles sont séchées et dorées.
- 16) Saler légèrement.

NOTA : La section des pommes allumettes est de 3 millimètres environ.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes paille.
Pommes gaufrettes.
Pommes collerettes.

POMMES A L'ANGLAISE

LF 010

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS Pommes de terre BF 15	Kg	2,000				Eplucher et laver des légumes. Tourner des légumes. Cuire à l'anglaise des pommes de terre.
ASSAISONNEMENT Sel gros	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre. * Cuire les P. de terre au frémissment, l'ébullition détruirait celles-ci.
						TECHNIQUE DE BASE
						ANGLAISE
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans l'eau froide.
- 3) Tourner les pommes de terre.
- 4) Marquer en cuisson les pommes de terre à l'eau froide.
- 5) Saler.
- 6) Cuire au frémissment.

Photographie

NOTA: Pour réserver les pommes à anglaise en attente de service, il est impératif d'arrêter la cuisson avec de l'eau froide.

PLATS SIMILAIRES

Pommes persillées.
Pommes de terre en robe des champs.

POMMES ARLIE

LF 011

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<p>Cuire au four des pommes de terre. Réaliser une purée. Ciseler des herbes. Gratiner des pommes de terre.</p>
Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				
FINITION						
Beurre	Kg	0,080				
Crème épaisse	Kg	0,200				
Ciboulette	Kg	0,040				
Gruyère râpé	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Muscade poudre	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
POINTS DELICATS						<p>* Attention de ne pas briser les pommes de terre au moment de les évider.</p>
TECHNIQUE DE BASE						BRAISER
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Laver les pommes de terre.
- 2) Ranger les pommes de terre dans une plaque sur un lit de gros sel.
- 3) Cuire au four à 200°C environ 40 minutes.
- 4) Ciseler la ciboulette.
- 5) Vérifier la cuisson.
- 6) Couper un couvercle et évider les pommes à la cuillère.
- 7) Passer la pulpe au moulin à légumes.
- 8) Travailler la pulpe sur le feu, incorporer le beurre en parcelles.
- 9) Ajouter la crème et la ciboulette, assaisonner.
- 10) Garnir les pommes à la poche munie d'une grosse douille cannelée.
- 11) Saupoudrer de gruyère.
- 12) Gratiner au four.

NOTA : Choisir des pommes de terre de 200 g par personne.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes de terre farcies chasseur.
Pommes de terre farcies florentine.
Pommes de terre farcies soubise.
Pommes de terre farcies duxelles.

POMMES BOULANGÈRE

LF 012

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Emincer des légumes. Réaliser un fond blanc de volaille. Réaliser un gratin complet.</p> <hr/> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Ne pas laver les pommes de terre émincées, la fécule est le liant du gratin.</p> <p>* Le mouillement ne doit pas dépasser la hauteur des pommes de terre en appuyant sur celles-ci avec la main.</p> <p>* Pour éviter le dessèchement des pommes de terre en surface, ajouter un beurre fondu sur le gratin.</p> <hr/> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>BRAISER</p>
Pommes de terre Bintje	Kg	2,200				
Beurre	Kg	0,080				
GARNITURE						
Oignons	Kg	0,600				
Beurre	Kg	0,080				
G. AROMATIQUE						
Bouquet garni	P	1,000				
MOUILLEMENT						
Fond blanc de volaille	L	1,500				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Réserver les pommes de terre dans de l'eau froide.
- 3) Emincer les oignons.
- 4) Compoter les oignons au beurre.
- 5) Réaliser le fond blanc de volaille (voir recette de base).
- 7) Réaliser le bouquet garni.
- 8) Emincer les pommes de terre en rondelles de 3 mn d'épaisseur.
- 9) Assaisonner.
- 10) Beurrer une plaque à gratin.
- 12) Répartir par couches successives les P. de terre et les oignons.
- 13) Mouiller à hauteur avec le fond bouillant.
- 14) Ajouter le bouquet garni.
- 15) Beurrer la surface des pommes de terre.
- 16) Enfourner à 200°C.

NOTA: Tester la cuisson des pommes de terre avec un couteau, la surface du gratin doit être blond et le mouillement absorbé.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Gratin dauphinois.
Pommes fondantes.

POMMES CHÂTEAU

LF 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Tourner des pommes de terre. Blanchir des pommes de terre. Rissoler des pommes de terre.</p>
Pommes de terre BF 15	Kg	2,400				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
FINITION						
Persil	Kg	0,040				<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre.</p> <p>* Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.</p>
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					<p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>RISSOLER</p>
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans de l'eau froide.
- 3) Tourner les pommes de terre.
- 4) Blanchir départ eau froide.
- 5) Egoutter, ne pas rafraîchir.
- 6) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une sauteuse.
- 7) Ajouter les pommes château sans les superposer.
- 8) Saisir et enrober de matière grasse.
- 9) Enfourner à 220°C.
- 10) Hacher le persil.
- 11) Rémuer délicatement les pommes château de temps en temps.
- 12) Débarrasser et saler.
- 13) Dresser et lustrer de beurre clarifié.
- 14) Décorer de persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes cocotte.

POMMES CHIPS

LF 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						
Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				<p>Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes de terre à la mandoline. Frire des pommes de terre.</p>
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
						POINTS DELICATS
						<p>* Lors de la taille, régler la lame de la mandoline jusqu'à l'obtention d'une tranche de pomme de terre translucide.</p> <p>* Maîtriser la température du bain d'huile, trop chaud les pommes chips seraient dorées mais pas séchées.</p> <p>* Ne pas dépasser la couleur blonde, au-delà elles seraient amères.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans de l'eau froide.
- 3) Régler la mandoline sur la lame droite.
- 4) Tenir la pomme de terre en appuyant avec la paume de la main.
- 5) Frotter sur la lame en maintenant la main bien droite.
- 6) Remonter la pomme de terre.
- 7) Répéter l'opération.
- 8) Débarrasser au fur et à mesure les chips dans de l'eau froide.
- 9) Eliminer les chutes et les fausses coupes.
- 10) Changer l'eau et réserver dans de l'eau glacée.
- 11) Chauffer à la commande le bain d'huile à 160°C.
- 12) Egoutter et éponger soigneusement les pommes chips.
- 13) Frire à la commande par petites quantités.
- 14) Retourner délicatement avec une araignée.
- 15) Egoutter sur un papier absorbant quand elles sont séchées et dorées.
- 16) Saler légèrement.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes allumettes.
Pommes paille.
Pommes gaufrettes.
Pommes collerettes.

POMMES CROQUETTES

LF 015

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
P. DUCHESSE						<p>Eplucher et laver des légumes. Cuire à l'anglaise des pommes de terre. Réaliser un appareil à pommes duchesse. Realiser une panure à l'anglaise. Frire des pommes de terre.</p>
Pommes de terre Bintje	Kg	1,200				
Beurre	Kg	0,080				
Œufs	P	6,000				
PANURE						
Farine type 55	Kg	0,150				
Œufs	P	3,000				
Pain de mie	Kg	0,300				
Huile d'arachide	L	0,050				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Muscade poudre	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						<p>* Raidir au froid les pommes croquettes avant de les paner pour éviter qu'elles ne se déforment.</p> <p>* Retirer l'excédent de panure avant de frire les pommes croquettes.</p> <p>* La température du bain d'huile est le critère de réussite des beignets.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Tailler les pommes de terre en quartiers réguliers.
- 3) Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau froide.
- 4) Saler.
- 5) Ecumer et cuire à feu doux.
- 6) Egoutter après avoir testé la cuisson.
- 7) Sécher au four 1 minute.
- 8) Clarifier les œufs, réserver les blancs.
- 9) Passer les pommes de terre au moulin.
- 10) Travailler à la spatule sur le feu.
- 11) Incorporer le beurre en parcelles et les jaunes.
- 12) Confectionner sur le marbre fleuré des rouleaux de 2,5 cm de diamètre.
- 13) Tailler les rouleaux en tronçons de 5 cm, réserver sur plaque.
- 14) Préparer l'anglaise (œufs, huile, sel, poivre).
- 15) Tamiser la mie de pain.
- 16) Paner les pommes croquettes.
- 17) Frire à la commande dans un bain d'huile à 180°C.
- 18) Egoutter sur papier absorbant.
- 19) Saler légèrement.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes Amandine.
Pommes St-Florentin.
Pommes Berny.
Croquettes de marron.

POMMES DARPHIN

LF 016

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
TECHNIQUES						
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Râper des pommes de terre à la mandoline. Sauter des pommes de terre.
Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
Beurre	Kg	0,040				
POINTS DELICATS						
ASSAISONNEMENT						* Ne pas rincer les pommes de terre râpées, la féculé permet la réalisation des P. darphin. * Former à l'aide de la fourchette une galette bien ronde. * Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.
Sel fin	Pm					
TECHNIQUE DE BASE						
SAUTER						
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans de l'eau froide.
- 3) Râper les pommes de terre à la mandoline.
- 4) Assaisonner.
- 5) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une poêle à blinis.
- 6) Ajouter les pommes de terre râpées.
- 7) Former à l'aide d'une fourchette une galette de 1 cm d'épaisseur.
- 8) Retourner à mi cuisson lorsqu'elle est dorée.
- 9) Finir la cuisson au four.
- 10) Dresser.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes paillasson.

POMMES DAUPHINE

LF 017

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
P. DUCHESSE						<p>Eplucher et laver des légumes. Cuire à l'anglaise des pommes de terre. Réaliser une pâte à choux. Réaliser un appareil à pommes dauphine. Frire des pommes de terre.</p>
Pommes de terre Bintje	Kg	0,800				
PATE A CHOUX						
Eau	L	0,250				
Sel fin	Kg	0,005				
Beurre	Kg	0,100				
Farine type 45	Kg	0,150				
Œufs	P	5,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Muscade poudre	Pm					
Total						
						POINTS DELICATS
						<p>* Dessécher correctement les pommes de terre pour retirer un maximum d'humidité.</p> <p>* Donner du corps en travaillant l'appareil à dauphine vigoureusement à la spatule.</p> <p>* Maîtriser la température du bain d'huile, trop chaud les pommes dauphine se dégradent dans l'huile.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Tailler les pommes de terre en quartiers réguliers.
- 3) Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau froide.
- 4) Saler.
- 5) Ecumer et cuire à feu doux.
- 6) Egoutter après avoir testé la cuisson.
- 7) Sécher au four 1 minute.
- 8) Passer les pommes de terre au moulin.
- 9) Travailler à la spatule sur le feu.
- 10) Réaliser la pâte à choux (voir recette de base).
- 11) Incorporer la pâte à choux à la purée.
- 12) Chauffer à la commande le bain d'huile à 170°C.
- 13) Façonner les pommes dauphine à l'aide de deux cuillères.
- 14) Déposer au fur et à mesure dans la friture.
- 15) Laisser les pommes gonfler et remonter à la surface.
- 16) Retourner à l'aide de l'araignée.
- 17) Egoutter sur un papier absorbant quand elles sont dorées.
- 18) Saler légèrement.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes Elisabeth.
Pommes Lorette.

POMMES DUCHESSE

LF 018

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
P. DUCHESSE						Eplucher et laver des légumes. Cuire à l'anglaise des pommes de terre. Réaliser un appareil à pommes duchesse.
Pommes de terre Bintje	Kg	1,200				
Beurre	Kg	0,080				
Œufs	P	6,000				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Sel gros	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
Muscade poudre	Pm					
						* Utiliser des pommes de terre à chair féculente, les pommes à chair ferme donneraient une purée cordée. * Bien travailler la pomme de terre sur le feu pour incorporer le beurre et les jaunes.
						TECHNIQUE DE BASE
						ANGLAISE
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Tailler les pommes de terre en quartiers réguliers.
- 3) Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau froide.
- 4) Saler.
- 5) Ecumer et cuire à feu doux.
- 6) Egoutter après avoir testé la cuisson.
- 7) Sécher au four 1 minute.
- 8) Clarifier les œufs, réserver les blancs.
- 9) Passer les pommes de terre au moulin.
- 10) Travailler à la spatule sur le feu.
- 11) Incorporer le beurre en parcelles et les jaunes.
- 12) Dresser sur plaque des pompons à la poche munie d'une douille cannelée.
- 13) Enfournier à 250°C pour les dorer.

NOTA : La pomme duchesse est souvent utilisée comme décor de bord de plats ou assiettes.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes Mont-dore.

POMMES FONDANTES

LF 019

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tourner des pommes de terre. Braisier une pomme de terre.
Pommes de terre BF 15	Kg	2,400				
Beurre	Kg	0,100				
Fond blanc de volaille	L	0,500				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre.
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINST DELICATS
						TECHNIQUE DE BASE
						BRAISER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Tourner les pommes de terre de la taille d'une pomme château.
- 3) Tailler une face plate et bisoter les bords.
- 4) Fondre le beurre dans un sautoir.
- 5) Ranger les pommes de terre sur leur face plate.
- 6) Mouiller à mi-hauteur avec le fond blanc.
- 7) Assaisonner.
- 8) Cuire au four à 180°C.
- 9) Arroser fréquemment.

NOTA : En fin de cuisson les pommes fondantes doivent être dorées et avoir absorbé le mouillement.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes de terre Saint-Flour.

POMMES GAUFRETTES

LF 020

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes de terre à la mandoline. Frire des pommes de terre.
ASSAISONNEMENT Sel fin	Pm					
Total						
						POINTS DELICATS
						* Lors de la taille, régler la lame ondulée de la mandoline jusqu'à l'obtention d'une tranche de pomme de terre en dentelle ajourée. * Maîtriser la température du bain d'huile, trop chaud les pommes gaufrettes seraient dorées mais pas séchées. * Ne pas dépasser la couleur blonde, au-delà elles seraient amères.
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les pommes de terre. 2) Réserver dans de l'eau froide. 3) Régler la mandoline sur la lame ondulée. 4) Tenir la pomme de terre en appuyant avec la paume de la main. 5) Frotter sur la lame en maintenant la main vers la gauche. 6) Remonter la pomme de terre. 7) Recommencer en tournant la main vers la droite. 8) Répéter l'opération. 9) Débarrasser au fur et à mesure les gaufrettes dans de l'eau froide. 10) Eliminer les chutes et les fausses coupes. 11) Changer l'eau et réserver dans de l'eau glacée. 12) Chauffer à la commande le bain d'huile à 160°C. 13) Egoutter et éponger soigneusement les pommes gaufrettes. 14) Frire à la commande par petites quantités. 15) Retourner délicatement avec une araignée. 16) Egoutter sur un papier absorbant quand elles sont séchées et dorées. 17) Saler légèrement. 						
						PLATS SIMILAIRES
						Pommes allumettes. Pommes paille. Pommes chips. Pommes collerettes.

POMMES LYONNAISE

LF 021

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Tourner des pommes de terre. Emincer des légumes. Sauter des pommes de terre à cru. Compoter des oignons.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Emincer régulièrement les pommes de terre pour favoriser la cuisson et valoriser la présentation.</p> <p>* Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.</p> <p>* Cuire les oignons à feu doux et longuement pour qu'ils soient blonds et confits.</p> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>SAUTER</p>
Pommes de terre BF 15	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,100				
GARNITURE						
Oignons	Kg	0,600				
Huile d'arachide	L	0,060				
FINITION						
Persil	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Réserver les pommes de terre dans de l'eau froide.
- 3) Emincer les oignons.
- 4) Compoter les oignons au beurre.
- 5) Emincer les pommes de terre en rondelles de 3 mm.
- 6) Rincer les pommes de terre.
- 7) Egoutter et éponger.
- 8) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une poêle.
- 9) Saisir les pommes de terre.
- 10) Sauter régulièrement pour uniformiser la cuisson et la coloration.
- 11) Hacher le persil.
- 12) Assaisonner les pommes de terre en fin de cuisson.
- 13) Incorporer les oignons compotés aux pommes sautées.
- 14) Dresser et ajouter le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes sautées à cru.
Pommes sarladaise.
Pommes miettes.

POMMES MIGNONNETTES

LF 022

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS Pommes de terre Bintje	Kg	2,400				Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes mignonnettes. Blanchir des pommes de terre en friture. Dorer des pommes de terre en friture.
ASSAISONNEMENT Sel fin	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les mignonnettes soient de même taille. * Au pochage, les pommes de terre doivent rester fermes pour éviter la déformation. * Ne jamais saler des pommes frites au-dessus du bain d'huile.
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans l'eau froide.
- 3) Couper les pommes de terre en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- 4) Tailler des bâtonnets de 7 cm de long sur 5 mm de section.
- 5) Laver et éponger les pommes de terre.
- 6) Chauffer le bain d'huile à 130°C.
- 7) Blanchir les pommes de terre.
- 8) Egoutter et ranger sur un papier absorbant.

A LA COMMANDE

- 9) Dorer à la commande dans un bain d'huile à 180°C.
- 10) Dresser les pommes mignonnettes en bataille.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes Pont-Neuf.

POMMES PAILLE

LF 023

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes paille. Frire des pommes de terre.
ASSAISONNEMENT Sel fin	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Maîtriser la température du bain d'huile, trop chaud les pommes paille seraient dorées mais pas séchées. * Ne pas dépasser la couleur blonde, au-delà elles seraient amères. * Ne jamais saler des pommes frites au-dessus du bain d'huile.
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans de l'eau froide.
- 3) Régler la mandoline sur la lame ondulée.
- 4) Tenir la pomme de terre en appuyant avec la paume de la main.
- 5) Frotter sur la lame en maintenant la main bien droite.
- 6) Remonter la pomme de terre.
- 7) Répéter l'opération.
- 8) Débarrasser au fur et à mesure les pommes paille dans de l'eau froide.
- 9) Changer l'eau et réserver dans de l'eau glacée.
- 10) Chauffer à la commande le bain d'huile à 160°C.
- 11) Egoutter et éponger soigneusement les pommes paille.
- 12) Frire à la commande par petites quantités.
- 13) Retourner avec une araignée.
- 14) Egoutter sur un papier absorbant quand elles sont séchées et dorées.
- 15) Saler légèrement.

NOTA : La pomme paille permet la réalisation de nids pour agrémenter certaines réalisations.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes chips.
Pommes gaufrettes.
Pommes collerettes.

POMMES PONT-NEUF

LF 024

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes Pont-Neuf. Pocher des pommes de terre en friture. Dorer des pommes de terre en friture.
Pommes de terre Bintje	Kg	2,400				
FRITURE						
Huile d'arachide	Pm					POINTS DELICATS * Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les Pont-Neuf soient de même taille. * Au pochage, les pommes de terre doivent rester fermes pour éviter la déformation. * Ne jamais saler des pommes frites au dessus du bain d'huile.
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
			Total			TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans l'eau froide.
- 3) Couper les pommes de terre en tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
- 4) Tailler des batonnets de 10 cm de long sur 1,5 cm de section.
- 5) Laver et éponger les pommes de terre.
- 6) Chauffer le bain d'huile à 130°C.
- 7) Blanchir les pommes de terre.
- 8) Egoutter et ranger sur un papier absorbant.

A LA COMMANDE

- 9) Dorer à la commande dans un bain d'huile à 180°C.
- 10) Dresser les pommes Pont-Neuf en fagot.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes mignonnettes.

POMMES SAUTÉES A CRU

LF 026

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tourner des pommes de terre. Emincer des pommes de terre. Sauter des pommes de terre à cru.
Pommes de terre BF 15	Kg	2,200				
Beurre	Kg	0,100				
Huile d'arachide	L	0,100				
FINITION						POINTS DELICATS
Persil	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						* Emincer régulièrement les pommes de terre pour favoriser la cuisson et valoriser la présentation. * Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.
Sel fin	Pm					
			Total			TECHNIQUE DE BASE
						SAUTER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Tailler les pommes de terre en cylindre.
- 3) Emincer les pommes de terre en rondelles de 3 mm.
- 4) Rincer les pommes de terre.
- 5) Egoutter et éponger.
- 6) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une poêle.
- 7) Saisir les pommes de terre.
- 8) Sauter régulièrement pour uniformiser la cuisson et la coloration.
- 9) Hacher le persil.
- 10) Assaisonner les pommes de terre en fin de cuisson.
- 11) Dresser et ajouter le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Pommes miettes.
Pommes sarladaise.
Pommes lyonnaise.

PURÉE MOUSSELINE

LF 028

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Cuire à l'anglaise des pommes de terre. Réaliser une purée.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Utiliser des pommes de terre à chair féculente, les pommes à chair ferme donneraient une purée cordée.</p> <p>* Travailler la purée à la spatule sur le feu pour la rendre lisse.</p> <p>* Tamponner la purée au beurre pour éviter le dessèchement en surface.</p> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>ANGLAISE</p>
Pommes de terre Bintje	Kg	2,200				
Beurre	Kg	0,100				
Crème épaisse	Kg	0,100				
Lait	L	0,400				
FINITION						
Beurre	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel gros	Pm					
Sel fin	Pm					
Muscade poudre	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Tailler les pommes de terre en quartiers réguliers.
- 3) Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau froide.
- 4) Saler.
- 5) Ecumer et cuire à feu doux.
- 6) Egoutter après avoir testé la cuisson.
- 7) Sécher au four 1 minute.
- 8) Passer les pommes de terre au moulin.
- 9) Travailler à la spatule sur le feu.
- 10) Incorporer le beurre en parcelles.
- 11) Incorporer le lait et la crème bouillants.
- 12) Vérifier l'assaisonnement.
- 13) Débarrasser et tamponner la surface au beurre.
- 14) Réserver au bain-marie.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Purée de légumes.
Pommes Macaire.
Purée Parmentier.
Pommes duchesse.
Pommes Mont-dore.

RIZ CRÉOLE

LF 031

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Cuire à l'anglaise un riz.
Riz long	Kg	0,480				
FINITION						
Beurre	Kg	0,080				<p>POINTS DELICATS</p> <p>* Pour cuire correctement le riz créole, l'eau doit représenter 5 fois le volume du riz.</p>
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					<p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>ANGLAISE</p>
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre de l'eau à chauffer.
- 2) Saler.
- 3) Verser le riz dans l'eau à ébullition.
- 4) Cuire environ 17 minutes.
- 5) Vérifier la cuisson.
- 6) Egoutter, rincer à l'eau bouillante.
- 7) Incorporer le beurre et égrainer.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Riz cantonnais.
Riz aux crevettes.
Riz madras.

RIZ PIÉMONTAIS

LF 033

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Ciseler des légumes. Réaliser un fond blanc de volaille. Nacrer du riz. Cuire à l'étuvée un riz.</p> <p>POINTS DELICATS</p> <p>* Bien mesurer le volume du riz pour connaître la quantité du mouillement.</p> <p>* Ne pas ouvrir le couvercle ou remuer le riz pendant les 17 minutes de cuisson.</p> <p>* Dès la fin de cuisson égrainer correctement le riz à l'aide d'une fourchette.</p> <p>TECHNIQUE DE BASE</p> <p>ETUVER</p>
Riz long	Kg	0,480				
Beurre	Kg	0,080				
Oignons	Kg	0,100				
Fond blanc de veau	L	0,750				
Bouquet garni	P	1,000				
FINITION						
Parmesan	Kg	0,080				
Crème épaisse	Kg	0,150				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Préparer un bouquet garni.
- 3) Ciseler les oignons.
- 4) Suer au beurre les oignons.
- 5) Ajouter le riz, nacrer.
- 6) Mouiller fond blanc de volaille chaud 1,5 fois le volume du riz.
- 7) Assaisonner, ajouter le bouquet garni, couvrir.
- 8) Mettre au four à 200°C pendant 17 mn.
- 9) Egrainer et beurrer.
- 10) Incorporer la crème fraîche.
- 11) Travailler pour obtenir un mélange onctueux.
- 12) Ajouter le parmesan rapé.
- 13) Réserver au chaud.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Riz pilaf.
Risotto.
Riz valencienne.

RIZ PILAF

LF 034

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Riz long	Kg	0,480				
Oignons	Kg	0,150				
Beurre	Kg	0,080				
Bouquet garni	P	1,000				
Fond blanc de volaille	L	1,000				
FINITION						
Beurre	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						* Bien mesurer le volume du riz pour connaître la quantité du mouillement.
						* Ne pas ouvrir le couvercle ou remuer le riz pendant les 17 minutes de cuisson.
						* Dès la fin de cuisson égrainer correctement le riz à l'aide d'une fourchette.
						TECHNIQUE DE BASE
						ETUVER
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Préparer un bouquet garni. 3) Ciseler les oignons. 4) Suer au beurre les oignons. 5) Ajouter le riz, nacer. 6) Mouiller fond blanc de volaille chaud 1,5 fois le volume du riz. 7) Assaisonner, ajouter le bouquet garni, couvrir. 8) Mettre au four à 200°C pendant 17 mn. 9) Egrainer et beurrer. 						
						PLATS SIMILAIRES
						Riz piémontais. Risotto. Riz valencienne.
Total						

SPAGHETTIS NAPOLITAINE

LF 036

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Réaliser une tomate concassée. Réaliser une sauce tomate. Réaliser la cuisson de pâtes alimentaires.	
Spaghettis	Kg	0,400					
Beurre	Kg	0,050					
G. TOMATE							
Tomates 57/67	Kg	0,800					
Echalotes	Kg	0,050					
Bouquet garni	P	1,000					
Ail	Kg	0,010					
Huile d'olive	L	0,005					
See TOMATE							POINTS DELICATS
Tomates 57/67	Kg	0,400				* Pour la cuisson des pâtes, il est important de respecter la quantité d'eau nécessaire. * Les spaghettis doivent être cuits (al dente).	
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,080					
Carottes	Kg	0,100					
Oignons	Kg	0,100					
Farine type 55	Kg	0,050					
Concentré tomate 1/1	Kg	0,050					
Ail	Kg	0,020					
Bouquet garni	P	1,000					
Fond blanc de veau	L	1,000					
Huile d'arachide	L	0,010					
Beurre	Kg	0,050					
ASSAISONNEMENT							TECHNIQUE DE BASE
Sel fin	Pm						ANGLAISE
Poivre blanc moulu	Pm						
Total							
METHODE D'EXECUTION						Photographie	
1) Eplucher et laver les légumes. 2) Tailler les carottes et oignons en mirepoix. 3) Tailler et blanchir les lardons. 4) Dans une russe, chauffer la matière grasse, suer la mirepoix et lardons. 5) Singer, cuire quelques instants au four. 6) Ajouter les tomates en quartiers, mouiller avec le fond. 7) Ajouter l'ail et le BG et le sucre, cuire pendant 1 h. 8) Passer la sauce au chinois, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud . 9) Ciseler les échalotes, monder et concasser les tomates. 10) Suer les échalotes dans l'huile d'olive, ajouter tomates concassées, ail, BG. 11) Cuire doucement jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. 12) Au terme de la cuisson, retirer l'ail et le BG, vérifier l'assaisonnement. 13) Mettre dans une grande russe beaucoup d'eau salée à bouillir. 14) Cuire les spaghettis (al dente). 15) Egoutter, lier avec du beurre, ajouter de la sauce tomate. 16) Dans un légumier ou assiette, dresser les spaghettis en dôme. 17) Mettre sur ce dôme une cuillère de tomate concassée cuite. 18) Décorer de pluches de cerfeuil.							
						PLATS SIMILAIRES	
						Spaghettis à l'italienne.	

TAGLIATELLES AU BEURRE

LF 038

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Féculent</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	-----------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
TECHNIQUES							
INGREDIENTS							
Tagliatelles	Kg	0,640				Cuire à l'anglaise des pâtes.	
FINITION							
Beurre	Kg	0,080					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Sel gros	Pm						
POINTS DELICATS							
* Pour cuire correctement les pâtes, l'eau doit représenter 5 fois le volume des pâtes.							
* Bien rafraîchies et égouttées les pâtes ne gonflent plus.							
TECHNIQUE DE BASE							
ANGLAISE							
Total							

METHODE D'EXECUTION

- 1) Mettre de l'eau à chauffer.
- 2) Saler.
- 3) Verser les pâtes dans l'eau à ébullition.
- 4) Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.
- 5) Cuire à feu doux environ 10 minutes.
- 6) Vérifier la cuisson.
- 7) Rafraîchir et égoutter, réserver.
- 8) Mettre à chauffer de l'eau pour le service.
- 9) Chauffer dans l'eau la quantité de pâte nécessaire.
- 10) Egoutter les pâtes dans une russe, assaisonner.
- 11) Ajouter le beurre en parcelles, enrober les pâtes.
- 12) Dresser les tagliatelles à l'aide d'une fourchette.

NOTA : Pour ne pas que les pâtes collent une fois cuites et égouttées, il est possible de les huiler légèrement.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Tagliatelles à l'italienne.
Tagliatelles à la napolitaine.

Les garnitures de légumes

GARNITURE AMÉRICAINE

LG 001

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Pommes de terre</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tailler des pommes paille. Frire des pommes de terre. Griller des tomates. Griller des champignons. Griller des tranches de poitrine.
Pommes de terre Bintje	Kg	1,600				
Champignons gros	Kg	0,250				
Poitrine de porc fumée	Kg	0,250				
Tomates 47/57	Kg	0,600				
Huile d'arachide	L	0,080				
FINITION						
Cresson	Kg	0,300				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Attention de ne pas ferrer la garniture sur un grill trop chaud, terminer la cuisson au four. * Ne pas dépasser la couleur blonde, au-delà les pommes paille seraient amères. * Ne jamais saler des pommes frites au-dessus du bain d'huile.
						TECHNIQUE DE BASE
						FRIRE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Réserver les pommes de terre dans de l'eau froide.
- 3) Régler la mandoline sur la lame ondulée.
- 4) Tenir la pomme de terre en appuyant avec la paume de la main.
- 5) Frotter sur la lame en maintenant la main bien droite.
- 6) Remonter la pomme de terre.
- 7) Répéter l'opération.
- 8) Débarrasser au fur et à mesure les pommes paille dans de l'eau froide.
- 9) Changer l'eau et réserver dans de l'eau glacée.
- 10) Quadriller les tomates huilées, débarrasser sur plaque.
- 11) Assaisonner et finir la cuisson au four.
- 12) Laver les champignons, réserver les pieds.
- 13) Quadriller les têtes de champignons huilées, débarrasser sur plaque.
- 14) Assaisonner et finir la cuisson au four.
- 15) Tailler des tranches de poitrine fumée.
- 16) Frire les pommes paille à la commande.
- 17) Quadriller les tranches de poitrine.
- 18) Dresser la garniture sans oublier le bouquet de cresson.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

GARNITURE BONNE MAMAN

LG 002

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES	
GARNITURE						Tailler une julienne de légumes. Etuver une julienne de légumes.	
Carottes	Kg	0,300					
Navets	Kg	0,300					
Poireaux	Kg	0,200					
Céleri branche	Kg	0,100					
Beurre	Kg	0,050					
Sucre semoule	Kg	0,020					
FINITION						POINTS DELICATS	
Persil	Kg	0,020				* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les juliennes soient de même taille.	
ASSAISONNEMENT							TECHNIQUE DE BASE
Sel fin	Pm						ETUVER
Poivre blanc moulu	Pm						
			Total				

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tailler les légumes en julienne.
- 3) Chauffer le beurre dans une sauteuse.
- 4) Ajouter les légumes.
- 5) Assaisonner.
- 6) Etuver doucement sur le bord du fourneaux.
- 7) Dresser en légumier ou à l'assiette, décorer de persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

GARNITURE BOURGEOISE

LG 003

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tourner des carottes. Glacer des légumes Hacher du persil. Tailler et sauter des lardons.
Carottes	Kg	2,000				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Huile d'arachide	L	0,030				
Beurre	Kg	0,100				
Sucre semoule	Kg	0,040				
FINITION						
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			POINTS DELICATS
						* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les carottes soient de même calibre. * Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson.
						TECHNIQUE DE BASE
						GLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tourner les carottes.
- 3) Mettre dans un sautoir les carottes.
- 4) Ajouter du beurre, le sel, le sucre et de l'eau à mi-hauteur.
- 5) Couvrir d'une cheminée papier.
- 6) Marquer en cuisson.
- 7) Répéter l'opération pour les oignons grelots.
- 8) Tailler la poitrine en lardons, blanchir.
- 9) Sauter les lardons à l'huile.
- 10) Glacer à blond dans le sirop (beurre/sucre) les carottes et les oignons.
- 11) Hacher le persil.
- 12) Mélanger délicatement la garniture bourgeoise.
- 13) Dresser en légumier, décorer de persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

GARNITURE CHÂTELAINE

LG 004

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Pommes de terre</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tourner des fonds d'artichauts. Cuire à blanc un légume. Tourner des pommes cocotte. Blanchir des pommes de terre. Rissoler des pommes cocotte.
Artichaut	Kg	2,000				
Citrons	Kg	0,200				
Farine type 55	Kg	0,050				
Pommes de terre BF 15	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,100				
Beurre	Kg	0,080				
FINITION						* Cuire les fonds d'artichauts dans un blanc pour éviter qu'ils ne noircissent. * Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Cuire les fonds d'artichauts dans un blanc pour éviter qu'ils ne noircissent. * Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						TECHNIQUE DE BASE
						RISSOLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Tourner les artichauts.
- 3) Cuire les fonds d'artichauts dans un blanc.
- 4) Tourner à la cuillère les pommes noisettes.
- 5) Blanchir départ eau froide.
- 6) Egoutter, ne pas rafraîchir.
- 7) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une sauteuse.
- 8) Ajouter les pommes noisettes.
- 9) Saisir et enrober de matière grasse.
- 10) Rissoler les pommes noisettes.
- 11) Hacher le persil.
- 12) Egoutter les fonds d'artichauts.
- 13) Etuver au beurre.
- 14) Dresser les fonds d'artichauts, garnir de pommes noisettes.
- 15) Dresser le reste des pommes noisettes en légumier.
- 16) Ajouter une pointe de persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

GARNITURE CHOISY

LG 005

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Blanchir un légume vert. Braisier des légumes. Tourner des pommes de terre. Blanchir des pommes de terre. Rissoler des pommes de terre.</p>
Laitue	Kg	1,600				
Pommes de terre BF 15	Kg	1,200				
Carottes	Kg	0,100				
Oignons	Kg	0,100				
Fond blanc de veau	L	0,800				
Bouquet garni	P	1,000				
Beurre	Kg	0,100				
Couenne de porc	Kg	0,100				
Fond brun de veau lié	L	0,200				
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						<p style="background-color: #e0ffe0; text-align: center;">POINTS DELICATS</p> <p>* Laver soigneusement les laitues sans détacher les feuilles. * Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre. * Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.</p>
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
TECHNIQUE DE BASE						<p style="font-size: 1.2em; color: black;">BRAISER</p>
Total						

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Blanchir dans une eau bouillante salée les laitues.
- 3) Rafrâchir, égoutter, presser, réserver.
- 4) Tailler les carottes et oignons en brunoise.
- 5) Suer la mirepoix.
- 6) Ranger dessus les laitues, mouiller fond blanc de veau.
- 7) Assaisonner, ajouter le BG, couvrir avec la couenne blanchie.
- 8) Enfourner à 160° c pendant environ 1 heure 30.
- 9) Tourner les pommes château.
- 10) Blanchir, égoutter.
- 11) Faire rissoler les pommes château dans de l'huile et du beurre clarifié.
- 12) Egoutter les laitues, les couper en 2 dans la longueur.
- 13) Retirer les trognons, replier les pointes.
- 14) Ranger dans un sautoir, ajouter le fond brun de veau lié.
- 15) Glacer les laitues au four.
- 16) Hacher le persil.
- 17) Dresser les laitues sur plat long en alternant avec les pommes château.
- 18) Lustrer les pommes château, ajouter le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Endives braisées.
Fenouil braisé.
Choux verts braisés.

GARNITURE DORIA

LG 006

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Concombres	Kg	2,400				Lever des légumes à la cuillère. Glacer à blanc des légumes.
Beurre	Kg	0,100				
Sucre semoule	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
						POINTS DELICATS
						<p>* Il est important pour la présentation que les concombres soient sans défaut.</p> <p>* Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						GLACER
			Total			

METHODE D'EXECUTION

- 1) Laver et éplucher les concombres.
- 2) Lever à la cuillère parisienne des billes de concombres.
- 3) Mettre dans un sautoir les concombres.
- 4) Ajouter du beurre, le sel, le sucre.
- 5) Couvrir d'une cheminée papier.
- 6) Marquer en cuisson.
- 7) Glacer à blanc dans le sirop (beurre/sucre) les concombres.
- 8) Vérifier la cuisson, réserver.

NOTA : Ne pas mettre d'eau pour la réalisation des concombres glacés, ce légume en contient 95%.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Courgettes glacées.
Carottes glacées.
Navets glacés.

GARNITURE DUBARRY

LG 007

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Cuire à l'anglaise des légumes verts. Confectionner un roux blanc. Réaliser une sauce béchamel. Gratiner un légume au four.</p>
Choux-fleurs	Kg	2,000				
See MORNAY						
Beurre	Kg	0,070				
Farine type 55	Kg	0,070				
Lait	L	1,000				
Œufs	P	4,000				
Gruyère râpé	Kg	0,080				
FINITION						
Beurre	Kg	0,020				
Gruyère râpé	Kg	0,080				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel gros	Pm					* Cuire à l'anglaise de gros bouquets de fleurettes pour favoriser la présentation.
Sel fin	Pm					* Gratiner les choux-fleurs au four, la salamandre ne permettrait pas de chauffer correctement le légume.
Muscade poudre	Pm					TECHNIQUE DE BASE
Total						ANGLAISE

METHODE D'EXECUTION

- 1) Effeuilleter et laver les choux-fleurs.
- 2) Marquer en cuisson à l'anglaise les choux-fleurs.
- 3) Réaliser le roux blanc.
- 4) Rafraîchir et égoutter les choux-fleurs.
- 5) Réaliser la sauce béchamel, assaisonner.
- 6) Ajouter les jaunes d'œufs et le gruyère râpé (mornay).
- 7) Beurrer une plaque.
- 8) Disposer des bouquets de choux-fleurs en les espaçant.
- 9) Napper de sauce mornay.
- 10) Saupoudrer de gruyère, beurrer.
- 11) Gratiner à four chaud, dresser.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Endives au gratin.
Salsifis au gratin.

GARNITURE FLEURISTE

LG 008

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Tomates 57/67	Kg	0,480				Eplucher et laver des légumes. Monder des tomates. Tailler en bâtonnets des légumes. Cuire à l'anglaise des légumes verts. Réaliser une jardinière de légumes. Tourner des pommes de terre. Blanchir des pommes de terre. Rissoler des pommes de terre.
Carottes	Kg	0,300				
Navets	Kg	0,300				
Petits pois surg	Kg	0,150				
Haricots verts surg	Kg	0,150				
Beurre	Kg	0,080				
Pommes de terre BF 15	Kg	1,600				
FINITION						
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					<div style="background-color: #e0ffe0; text-align: center; padding: 2px;">POINTS DELICATS</div> <p>* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les bâtonnets soient de même taille.</p> <p>* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre.</p> <p>* Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						ANGLAISE
METHODE D'EXECUTION						

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Parer les navets en parallélépipède de 2,5 cm de haut.
- 3) Tailler des tranches de 3 mm d'épaisseur.
- 4) Tailler en bâtonnets de 3 mm.
- 5) Tailler les carottes en tronçons de 2,5 cm.
- 6) Parer et tailler des bâtonnets identiques aux navets.
- 7) Cuire à l'anglaise les carottes et les navets séparément.
- 8) Cuire à l'anglaise les haricots verts et les petits pois séparément.
- 9) Rafraîchir et égoutter les légumes.
- 10) Couper les extrémités des haricots verts pour les réduire à 2,5 cm.
- 11) Monder les tomates, les couper en deux et les vider.
- 12) Tourner les pommes château.
- 13) Blanchir départ eau froide.
- 14) Egoutter, ne pas rafraîchir.
- 15) Rissoler les pommes château, finir la cuisson au four.
- 16) Etuver la mini-jardinière au beurre dans un sautoir, assaisonner.
- 17) Etuver les demi-tomates au beurre, assaisonner.
- 18) Garnir les tomates avec la mini-jardinière.
- 19) Réserver et dresser à la commande.
- 20) Ajouter une pointe de persil sur les tomates.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Jardinière de légumes.
Macédoine de légumes.

GARNITURE GRAND-MÈRE

LG 009

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Pommes de terre</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	------------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Poitrine de porc 1/2 sel	Kg	0,250				
Champignons moyens	Kg	0,250				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Pommes de terre BF 15	Kg	2,000				
Huile d'arachide	L	0,100				
Beurre	Kg	0,060				
Sucre semoule	Pm					
FINITION						
Persil	Kg	0,020				
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			
						POINTS DELICATS
						<p>* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les P. de terre soient de même calibre.</p> <p>* Veiller à ce que les pommes de terre ne manquent jamais de matière grasse pour éviter le point de fumée.</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						RISSOLER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 2) Réserver dans de l'eau froide.
- 3) Nettoyer les pieds des champignons.
- 4) Détailler la poitrine de porc en petits lardons.
- 5) Blanchir les lardons.
- 6) Sauter les lardons, réserver.
- 7) Laver et escaloper les champignons.
- 8) Sauter les champignons dans la graisse des lardons.
- 9) Glacer à brun les oignons grelots.
- 10) Tourner les pommes cocotte.
- 11) Blanchir départ eau froide.
- 12) Egoutter, ne pas rafraîchir.
- 13) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une sauteuse.
- 14) Ajouter les pommes cocotte.
- 15) Saisir et enrober de matière grasse.
- 16) Enfourner à 220°C.
- 17) Hacher le persil.
- 18) Mélanger délicatement les pommes cocotte à la garniture.
- 19) Dresser et ajouter le persil.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

GARNITURE MAILLOT

LG 011

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Blanchir des laitues. Tourner des légumes. Cuire des légumes à l'anglaise. Glacer à blanc des légumes. Réaliser le braisage des laitues.
Laitue	Kg	1,200				
Fond blanc de veau	L	2,000				
Carottes	Kg	0,400				
Navets	Kg	0,400				
Haricots verts	Kg	0,100				
Petits pois	Kg	0,100				
Oignons grelots	Kg	0,250				
Sucre semoule	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les légumes tournés soient de même taille. * Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit). * Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson. * Un glaçage à blanc est sans coloration.
Poivre blanc moulu	Pm					
			Total			TECHNIQUE DE BASE
						TOURNER
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Tourner les carottes et les navets. 3) Blanchir et égoutter les laitues. 4) Suer une mirepoix dans un sautoir. 5) Disposer les laitues, mouiller à mi hauteur avec le fond. 6) Braiser au four. 7) Cuire à l'anglaise les haricots verts et les petits pois. 8) Glacer à blanc les carottes, les navets et les oignons grelots. 9) Décanner les laitues, couper en deux sens longueur, plier en fuseau. 10) Braiser les laitues avec le fond de braisage de la viande. 11) Chauffer au beurre les petits pois et les haricots verts. 12) Glacer les laitues à la sortie du four. 13) Dresser les légumes autour de la viande en alternant les couleurs. 						
						PLATS SIMILAIRES

GARNITURE MARÉCHALE

LG 012

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Eplucher et laver des asperges. Botteler et cuire à l'anglaise des asperges. Tailler de la truffe en tranches.	
Asperges vertes	Kg	1,600					
Beurre	Kg	0,040					
Truffe entière 1/16	Kg	0,040					
Fond brun de veau lié	L	0,200					
ASSAISONNEMENT							
Sel fin	Pm						
Poivre blanc moulu	Pm						
							POINTS DELICATS
							* Attention une surcuisson provoque la dégradation des pointes d'asperges. * Bien rafraîchir les légumes dès la sortie de cuisson pour conserver la chlorophylle.
						TECHNIQUE DE BASE	
						ANGLAISE	
METHODE D'EXECUTION						Photographie	
1) Eplucher et laver les asperges. 2) Botteler. 3) Cuire à l'anglaise. 4) Rafraîchir et égoutter. 5) Tailler les pointes d'asperge à 8 cm. 6) Parer et tailler les truffes en fines tranches. 7) Chauffer le fond brun lié avec les truffes. 8) Chauffer dans une plaque beurrée les pointes d'asperge au four. 9) Dresser la garniture maréchale en alternance avec la viande. 10) Décorer la viande de lamelles de truffes.							
						PLATS SIMILAIRES	
						Côte d'agneau bretonne. Côte d'agneau Marie-Louise. Côte d'agneau Maréchale.	

GARNITURE MOLDAVE

LG 013

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Monder des légumes. Emincer des légumes. Cuire des légumes à l'étuvée.
Poivrons rouges	Kg	0,800				
Poivrons verts	Kg	0,800				
Oignons	Kg	0,800				
Huile d'olive	L	0,050				
Tomates 57/67	Kg	0,800				
Echalotes	Kg	0,050				
Beurre	Kg	0,010				
Ail	Kg	0,010				
Bouquet garni	P	1,000				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Il faut mettre les poivrons à four très chaud pour brûler la peau sans les cuire.
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						TECHNIQUE DE BASE
						ETUVER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Monder les poivrons au four.
- 3) Monder et concasser les tomates.
- 4) Ciseler les échalotes.
- 5) Marquer en cuisson la fondue de tomate.
- 6) Emincer les oignons et les poivrons.
- 7) Suer les oignons à l'huile d'olive.
- 8) Ajouter les poivrons, assaisonner.
- 9) Etuver à feu doux.
- 10) Réserver.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

GARNITURE PETITE MARIÉE

LG 014

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %		
						TECHNIQUES	
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Lever des légumes à la cuillère. Glacer des billes de légumes. Cuire à l'anglaise des légumes.	
Beurre	Kg	0,100					
Carottes	Kg	0,500					
Navets	Kg	0,500					
Pommes de terre BF 15	Kg	0,500					
Haricots verts	Kg	0,200					
Petits pois	Kg	0,200					
							POINTS DELICATS
ASSAISONNEMENT							* Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit). * Bien rafraîchir les légumes dès la sortie de cuisson pour conserver la chlorophylle. * Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson. * Un glaçage à blanc est sans coloration.
Sel fin	Pm						
Poivre blanc moulu	Pm						
						TECHNIQUE DE BASE	
						TOURNER	
METHODE D'EXECUTION						Photographie	
1) Eplucher et laver les légumes. 2) Lever à la cuillère des billes de carottes, de navets et de P. de terre. 3) Glacer à blanc les billes de carottes, navets. 4) Cuire à l'anglaise les légumes verts et les pommes de terre. 5) Rafraîchir les légumes verts. 6) Arrêter la cuisson des P. de terre. 7) Chauffer au beurre les petits pois et les haricots verts. 8) Dresser les légumes autour de la viande en alternant les couleurs.						Blanc de volaille Marie-Louise. Blanc de volaille ivoire. Blanc de volaille Doria.	
						PLATS SIMILAIRES	

GARNITURE POT-AU-FEU

LG 015

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						
Poireaux	Kg	0,500				
Carottes	Kg	0,500				
Navets	Kg	0,500				
Pommes de terre BF 15	Kg	0,500				
MOUILLEMENT						
Consommé de bœuf	Pm					
ASSAISONNEMENT						
Sel fin	Pm					
Poivre noir moulu	Pm					
						POINTS DELICATS
						<p>* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les légumes tournés soient de même taille.</p> <p>* Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit).</p>
						TECHNIQUE DE BASE
						TOURNER
METHODE D'EXECUTION						Photographie
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Tourner les légumes. 3) Tailler les poireaux en tronçons. 4) Cuire séparément les légumes à l'anglaise avec du consommé. 5) Dresser les légumes autour de la viande en alternant les couleurs. 						
						PLATS SIMILAIRES
						<p>Queue de bœuf Oxtail. Pot-au-feu bourgeois. Petite marmite Henri IV.</p>

GARNITURE PRIMEURS

LG 016

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Eplucher et laver des légumes. Tourner des légumes. Glacer à blanc des légumes. Rissoler des pommes de terre. Cuire à l'anglaise des légumes verts.
Carottes	Kg	0,800				
Navets	Kg	0,800				
Pommes de terre BF 15	Kg	0,800				
Haricots verts surg	Kg	0,200				
Petits pois surg	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,100				
Sucre semoule	Kg	0,040				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les légumes tournés soient de même calibre. * Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson. * Un glaçage à blanc est sans coloration.
Total						TECHNIQUE DE BASE
						GLACER

METHODE D'EXECUTION

- 1) Eplucher et laver les légumes.
- 2) Cuire à l'anglaise les haricots verts et les petits pois séparément.
- 3) Tourner les carottes et les navets.
- 4) Mettre dans un sautoir les carottes.
- 5) Ajouter du beurre, le sel, le sucre et de l'eau à mi-hauteur.
- 6) Couvrir d'une cheminée papier.
- 7) Marquer en cuisson.
- 8) Répéter l'opération pour les navets.
- 9) Rafraîchir et égoutter les légumes verts.
- 10) Tourner les pommes cocotte.
- 11) Blanchir départ eau froide.
- 12) Egoutter, ne pas rafraîchir.
- 13) Chauffer l'huile et le beurre clarifié dans une sauteuse.
- 14) Ajouter les pommes cocotte.
- 15) Saisir et enrober de matière grasse.
- 16) Enfourner à 220°C.
- 17) Glacer à blanc dans le sirop (beurre/sucre) les carottes et les navets.
- 18) Tailler les extrémités des haricots verts, passer au beurre.
- 19) Chauffer les petits pois au beurre.
- 20) Dresser les haricots verts en fagots, en alternant avec les autres légumes.

NOTA : Les légumes peuvent être taillés à la cuillère parisienne.

Photographie

PLATS SIMILAIRES

Printanière de légumes.
Bouquetière de légumes.

GARNITURE RENAISSANCE

LG 018

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	
						TECHNIQUES
INGREDIENTS						<p>Eplucher et laver des légumes. Lever des légumes à la cuillère. Glacer à blanc des légumes. Cuire à l'anglaise des légumes. Réaliser une sauce émulsionnée chaude stable.</p>
Artichauts	Kg	2,000				
Asperges blanches	Kg	0,400				
Carottes	Kg	0,400				
Choux-fleurs	Kg	0,400				
Navets	Kg	0,400				
Haricots verts	Kg	0,200				
Petits pois	Kg	0,200				
Beurre	Kg	0,100				
Sucre semoule	Kg	0,020				
Farine type 55	Kg	0,050				
Citrons	Kg	0,100				
See HOLLANDAISE						<p>* Cuire les fonds d'artichauts dans un blanc pour éviter qu'ils ne noircissent.</p> <p>* Les légumes à l'anglaise doivent être cuits mais fermes (vert-cuit).</p>
Beurre	Kg	0,200				
Citrons	Kg	0,100				
Œufs	P	2,000				
ASSAISONNEMENT						<p>* Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson.</p> <p>* Un glaçage à blanc est sans coloration.</p>
Poivre blanc moulu	Pm					
Sel fin	Pm					
						TECHNIQUE DE BASE
						TOURNER
METHODE D'EXECUTION						<p>Photographie</p>
1) Eplucher et laver les légumes.						
2) Bottelet les asperges.						
3) Mettre le beurre de la hollandaise à clarifier.						
4) Tourner les fonds d'artichauts et les cuire au blanc.						
5) Lever à la cuillère des billes de carottes et de navets.						
6) Cuire à l'anglaise, haricots verts, petits pois, choux-fleurs, asperges.						
7) Glacer à blanc les carottes et les navets.						
8) Monter la sauce hollandaise.						
9) Faire des bouquets séparés de choux-fleurs, napper de hollandaise.						
10) Passer les choux-fleurs à la salamandre.						
11) Garnir les fonds d'artichauts, de carottes et de navets.						
12) Surmonter les artichauts avec les pointes d'asperges.						
13) Dresser la garniture autour de la viande.						
						PLATS SIMILAIRES
						Suprême de volaille farci renaissance.

GARNITURE SURCOUF

LG 019

Nombre de portions	8	Coût Portion		Prix de vente TTC	3,5	<i>Légumes verts</i>
--------------------	----------	--------------	--	-------------------	-----	----------------------

Matière d'œuvre	U	Quantité	Prix U HT	Prix T HT	Inc %	TECHNIQUES
INGREDIENTS						Tourner de légumes. Réaliser une cuisson dans un blanc. Réaliser une cuisson à l'anglaise. Glacer des légumes.
Artichaut	Kg	1,600				
Asperges vertes	Kg	2,000				
Beurre	Kg	0,200				
Carottes	Kg	0,800				
Navets	Kg	0,800				
Sucre semoule	Kg	0,010				
Farine type 55	Kg	0,050				
Citrons	Kg	0,100				
ASSAISONNEMENT						POINTS DELICATS
Sel fin	Pm					* Il est important pour la cuisson mais surtout pour la présentation que les légumes tournés soient de même calibre. * Pour la réalisation des légumes glacés, il faut obtenir simultanément la cuisson des légumes et la réduction complète du liquide de cuisson. * Cuire les fonds d'artichauts dans un blanc pour éviter qu'ils ne noircissent.
Poivre blanc moulu	Pm					
Total						TECHNIQUE DE BASE
						GLACER

METHODE D'EXECUTION	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Eplucher et laver les légumes. 2) Tourner les artichauts. 3) Cuire au blanc les fonds d'artichauts. 4) Tourner les carottes et les navets. 5) Glacer les légumes. 6 Cuire les asperges à l'anglaise. 7) Rafrâchir. 8) Chauffer au beurre les asperges et les fonds d'artichauts. 9) Dresser dans les fonds d'artichauts les légumes tournés et les asperges de chaque côté. 	<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">Photographie</p>
	PLATS SIMILAIRES
	Ris de veau Rachel Ris de veau Madère Ris de veau Bonne Maman Ris de veau Guizot