



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## COTE DE PORC ECHINE FRAICHE A LA TOMATE 170g/320g



|               |              |         |       |       |       |
|---------------|--------------|---------|-------|-------|-------|
| Niveau        | PLATS MAISON |         |       |       |       |
| Catégorie     | 4000 Plat    |         |       |       |       |
| Type          | 4050 Porc    |         |       |       |       |
| Nb portion(s) | 1            |         |       |       |       |
| Préparation   | 00:05        | Cuisson | 00:15 | Repos | 00:00 |

|                         |                          |                            |      |  |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------|------|--|
| Descriptif              | Cote de porc à la tomate |                            |      |  |
| Note                    | PPG1/2                   |                            |      |  |
| Coût matière portion HT | 1,73                     | Prix de vente réel TTC     | 0,00 |  |
| Coût matière total HT   | 1,73                     | Coefficient multiplicateur | 0,00 |  |

## Progression

Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les cotes de porc 5 minutes de chaque cote. Ajouter le contenu de la boîte de tomates et les deux cuillères à soupe d'origan. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

## Ingrédients

| Ingrédients                         | Qté     | Unité  | PMP  | Qté x PMP |
|-------------------------------------|---------|--------|------|-----------|
| COTE BOEUF S/T - 400 G X 5 - Frais  | 1,000   | Piece  |      |           |
| HUILE OLIVE - VERRE 100 CL          | 1,100   | Cl     | 3,85 | 4,23      |
| ORIGAN MOULU - BTE 150 G            | 0,020   | Gramme | 3,22 | 0,06      |
| POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G      | 0,050   | Gramme | 4,40 | 0,22      |
| SEL FIN - SAC 1000 G                | 0,015   | Gramme | 0,23 | 0,00      |
| TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G | 150,000 | Gramme | 0,68 | 101,70    |