



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

AILOI PROVENCAL 700g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4013 Poissons >70% avec P/L>2**Nb portion(s) **1**Préparation **00:45**Cuisson **00:20**Repos **12:00**Descriptif **Aioli provençal**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **3,06**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **3,06**Coefficient multiplicateur **0,00**

Progression

A preparer la veille .Preparez l'aioli : Ajoutez les jaunes d'oeufs avec la pulpe d'ail , un peu de sel puis l'huile d'olive en filet en remuant avec un fouet (ou avec un batteur) pour monter l'aioli comme une mayonnaise.Egouttez la morue, mettez-la dans une casserole, couvrez d'eau froide, faites fremir 3 min, 'eteignez le feu et 'egouttez.Epluchez les pommes de terre. Faites cuire les legumes séparément.les pommes de terre, 20 min, les carottes et les haricots, 15 min, le chou-fleur et les courgettes, 10 min.Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poele, faites-y revenir les calamars coupes en rondelles. Disposez la morue sur un grand plat de service prechauffe., entourez des l'egumes avec les oeufs durs coupes en quartiers, les calamars et les bulots. Servez chaud ou froid, avec l'aioli en sauciere

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BULOT CUIITS - 50/120 - Surgelé	8,000	Piece		
CAROTTES BATONNETS - ST 1000 G - Frais	50,000	Gramme	3,29	164,50
CHOU FLEUR - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	140,000	Gramme	1,20	168,00
DOS CABILLAUD - 150 G - Surgele	1,000	Piece	10,18	10,18
ENCORNET ANNEAUX - 100/120 - 1 KG - Surgele	60,000	Gramme	4,05	243,00
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	3,500	Cl	3,85	13,46
HV EXTRA FINS - ST 2,5KG - FRANCE - Surgele	50,000	Gramme	1,81	90,50
JAUNES OEUFS - BIBON 2000 G - Frais	6,000	Gramme	6,76	40,56
OEUF DUR ECALE - 53 - ALV - Frais	1,000	Piece		
PDT CHARLOTTE - FR - Frais	120,000	Gramme	1,09	130,80
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07