



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BOEUF RUMSTEAK PAD AUX OIGNONS 160g/260g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4020 Boeuf				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:15	Cuisson	00:15	Repos	00:00

Descriptif	Boeuf aux oignons				
Note	PPG1/2				
Coût matière portion HT	1,86	Prix de vente réel TTC	0,00		
Coût matière total HT	1,86	Coefficient multiplicateur	0,00		

Progression

Faire légèrement dorer les oignons. Verser 5 cl d'eau, saupoudrer de gingembre, saler et poivrer. Cuire a feu tres doux jusqu'a ce que les oignons soient tendres. Verser le vinaigre et ajouter le sucre. Cuire a feu vif pendant 1 min. Couper la viande en lanières. Enlever les oignons du wok et les reserver au chaud. Faire dorer la viande dans le wok a feu vif. Verser la sauce soja et remettre les oignons. Bien melanger. Servir aussitot.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
COEUR RUMSTEAK PAD - 2150 G - Frais	160,000	Gramme		
GINGEMBRE B/1L 400 GR	0,100	Gramme	3,54	0,35
HUILE ARACHIDE - BLLE 100 CL	0,350	Cl	1,69	0,59
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	80,000	Gramme	1,11	88,80
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,300	Gramme	4,40	1,32
SAUCE SOJA - FLAC 725 G	8,000	Gramme	1,37	10,94
SEL FIN - SAC 1000 G	1,000	Gramme	0,23	0,23
SUCRE POUDRE - PQ 1000 G	1,000	Gramme	1,06	1,06
VINAIGRE ALCOOL CRISTAL - BLLE 150 CL	0,800	Cl	0,74	0,60