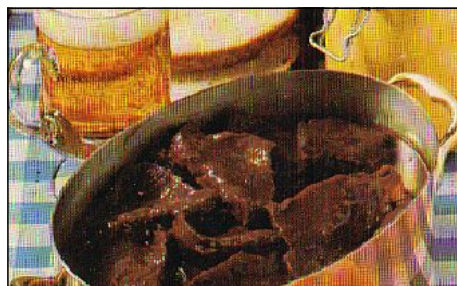




DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

**CARBONADE FLAMANDE COEUR RUMSTEAK PAD 140g/340g**

Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4020 Boeuf				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:25	Cuisson	02:00	Repos	00:00

Descriptif	Carbonade flamande			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	1,79	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	1,79	Coefficient multiplicateur	0,00	

**Progression**

Salier, poivrer et fariner la viande taillée en gros cubes. Faire revenir les oignons et l'ail 5 bonnes minutes. Ajouter la viande et prolonger de quelques minutes. Lorsque le fond commence à accrocher légèrement, verser la bière. Lorsqu'elle s'est bien intégrée, verser le mélange pour carbonnades, 75 cl d'eau environ, ainsi que le laurier. Laisser mijoter 1h. Ajouter les carottes en grosses rondelles, le pain d'épices et la moutarde. Mijoter de nouveau 3/4 d'heure à 1h. Ajouter 10 à 15 cl d'eau en cours de route si le mélange devient trop épais trop vite.. Saler et poivrer si nécessaire

**Ingrédients**

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BIERE - BLLE 100 CL - CONSIGNE	4,000	Cl	1,60	6,42
CAROTTES RDELLES - 2.5 KG - IMPORT - Surgele	40,000	Gramme	0,85	34,00
COEUR RUMSTEAK PAD - 2150 G - Frais	140,000	Gramme		
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	1,500	Cl	3,85	5,77
MOUTARDE - SEAU 5000 G	8,000	Gramme	0,66	5,32
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	25,000	Gramme	1,11	27,75
PAIN D EPICES - TR 40	0,500	Tranche		
POIVRE GRIS MOULU - BTE 350 G	0,100	Gramme	3,97	0,40
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
SUCRE POUDRE - PQ 1000 G	5,000	Gramme	1,06	5,29
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	50,000	Gramme	0,68	33,90