



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## DORADE GRISE FRAICHE GRILLEE AU FENOUIL 250g/305g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4013 Poissons >70% avec P/L>2**Nb portion(s) **1**Préparation **00:10**Cuisson **00:45**Repos **00:00**Descriptif **Dorade grise grillée au fenouil**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **1,57**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **1,57**Coefficient multiplicateur **0,00**

## Progression

Couper les bulbes de fenouil en tranches fines. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive puis ajouter les tranches de fenouil, l'ail et l'oignon émincé. Laisser compoter 15 mn. Préchauffer le four à 200°C. Dans un plat répartir la compotée, poser les poissons dessus. Arroser du reste d'huile et cuire 20 mn. Saupoudrer de cerfeuil haché avant de servir

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgéle	1,250	Gramme	6,52	8,15
CERFEUIL - BARQ 30 G - Frais	1,000	Gramme	1,64	1,64
COEUR FENOUIL - BTE 5/1 3500 G	70,000	Gramme		
DORADE GRISE - 200/300 G - Frais	1,000	Piece		
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	3,000	Cl	3,85	11,54
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgéle	25,000	Gramme	1,11	27,75
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,050	Gramme	4,40	0,22
SEL FIN - SAC 1000 G	0,150	Gramme	0,23	0,03
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	80,000	Gramme	0,68	54,24