



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

**BOEUF EMINCE FRAIS AUX OIGNONS 120g/220g**Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4020 Boeuf**Nb portion(s) **1**Préparation **00:10**Cuisson **00:15**Repos **00:00**Descriptif **Boeuf aux oignons**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **1,06**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **1,06**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. 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
EMINCE DE BOEUF - 25 G - Frais	120,000	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	0,050	Gramme	4,40	0,22
SAUCE SOJA - FLAC 725 G	8,000	Gramme	1,37	10,94
SEL FIN - SAC 1000 G	0,150	Gramme	0,23	0,03
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