



DATE: 08/08/2008

FICHE TECHNIQUE

## FILET DE CANETTE ROTIE EN SAUCE AIGRE DOUCE AUX ENDIVES 215g / 420g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4070 Volaille**Nb portion(s) **1**Préparation **00:30**Cuisson **00:45**Repos **00:00**Descriptif **Canette rotie sauce aigre douce**Note **PPG1/2**

Coût matière portion HT	1,25	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	1,25	Coefficient multiplicateur	0,00

## Progression

Tailler la peau des filets de canette, paner avec les baies de genièvre concassées. Réserver. Enlever les premières feuilles d'endives, mettre à blondir dans un sautoir avec le beurre coupé d'huile d'olive. Assaisonner, cuire à couvert au four, 20 mn. Retire les endives, égoutter. Préparer une gastrique miel, vinaigre. Déglacer avec le jus d'orange, mouiller avec le jus de viande, ajouter quelques baies de genièvre, laisser mijoter, filtrer puis réserver. Cuire les filets de canette côté peau dans un sautoir 8 minutes, côté chair 3 mn. Finir la cuisson au four 15mn. Faire blondir les endives dans une poêle, ajouter une cuillère de sauce pour les glacer. Dresser les endives et les filets, napper avec la sauce.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	7,000	Gramme	5,90	41,30
CUISSE CANETTE - 165 G - Surgele	1,000	Piece		
ENDIVE - CAT1 - Frais	200,000	Gramme	2,78	556,00
GENIEVRES BAIES - BTE 260 G	10,000	Gramme		
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	2,500	Cl	3,85	9,61
JUS ORANGE - BRIK 100 CL	1,000	Cl	0,85	0,85
JUS ROTI - BTE 1000 G - 28 L	2,000	Gramme		
MIEL MILLE FLEURS - POT 1000 G	10,000	Gramme	3,18	31,81
POIVRE NOIR MOULU - BTE 440 G	0,100	Gramme	4,91	0,49
VINAIGRE DE VIN - BLLE 150 CL	1,000	Cl	0,91	0,91