



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BLANQUETTE DE SAINT-JACQUES S/C 20g x 4 /280g



Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4013 Poissons >70% avec P/L>2		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:25	Cuisson	00:35
		Repos	00:00

Descriptif	Blanquette de Saint-Jacques		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	2,45	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	2,45	Coefficient multiplicateur	0,00

Progression

La veille, je les ai mises dans un grand recipient et je les ai recouverte de lait. Placez ce plat couvert au frais jusqu'au lendemain. Le jour meme : mettez les Saint-Jacques dans une passoire pour les egoutter. Faire suer echalotte et poireaux eminces 5 mn dans le beurre, sur feu plutot doux. Ajoutez le fumet de poisson, melangez bien et laissez etuver 5 mn a couvert avant de verser le vin et 25 cl d'eau. Laissez mijoter sans couvrir une vingtaine de minutes. Cuire les carottes et courgettes a la vapeur 5 mn. Cuisez les Saint-Jacques 1 mn par face dans 15 g de beurre, salez et poivrez. Versez la creme dans le fumet, cuisez 5 mn, rectifiez l'assaisonnement .Ajoutez les Saint-Jacques, les grosses crevettes et les legumes. Laissez mijoter 5 bonnes minutes, saupoudrez d'aneth et servez sans attendre.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
ANETH - BARQ 30 G - Frais	0,500	Gramme		
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	6,000	Gramme	5,90	35,40
CAROTTES RDELLES - 2.5 KG - IMPORT - Surgele	60,000	Gramme	0,85	51,00
COURGETTE RDLLE - ST 2,5KG - IMPORT - Surgele	40,000	Gramme	1,03	41,20
CREME LIQUIDE UHT 32% - BK 1000 G - Frais	35,000	Gramme	2,69	94,15
CREVETTE DECO 40/50 - Surgele	2,000	Piece		
ECHALOTTE - ST 250 G - - Surgele	7,000	Gramme	4,80	33,60
FUMET POISSON - BTE 1040 G - 50 L - KNORR	2,000	Gramme	11,05	22,09
NOIX ST JACQ S/C - 20 G - CAN - Surgele	4,000	Piece		
POIREAU COUPE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	40,000	Gramme	0,95	38,00
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,100	Gramme	4,40	0,44
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	4,000	Cl	1,30	5,22