



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BRANDADE DE FILET DE CABILLAUD A LA SETOISE MAISON 160g/250g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4012 Poissons avec P/L <1				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:10	Cuisson	00:15	Repos	00:00

Descriptif	Brandade de Morue à la sétoise			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	2,09	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	2,09	Coefficient multiplicateur	0,00	

Progression

Couvrir d'eau froide les filets et porter lentement à ébullition, puis baisser le feu et laisser pocher à tout petits frémissements 12 minutes. Egoutter la morue, l'effeuiller dans un plat creux. Ajouter la morue sur l'ail écrasé en plusieurs fois et l'écraser également avec un pilon. Par ailleurs, faire chauffer le lait dans une grande casserole sur feu doux. Incorporer alors alternativement le lait et l'huile d'olive en travaillant énergiquement le mélange avec une cuillère en bois. La brandade doit être souple, mais surtout pas trop molle et encore moins liquide. Arrêter d'incorporer l'huile dès que la bonne consistance est atteinte.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgele	2,000	Gramme	6,52	13,04
FILET CABILLAUD - 100/800 G - CN - Surgele	160,000	Gramme		
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	5,000	Cl	3,85	19,23
LAIT 1/2 ECREME UHT - BRIK 1000 G - Frais	35,000	Gramme	0,84	29,33
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