



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BOEUF PALERON SP FRAIS AUX CAROTTES 200g / 380g

Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4020 Boeuf				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:10	Cuisson	01:30	Repos	00:00

Descriptif	Saute de Boeuf aux Jeunes Carottes				
------------	---	--	--	--	--

Note	PPG1/2				
------	---------------	--	--	--	--

Coût matière portion HT	1,40	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	1,40	Coefficient multiplicateur	0,00

Progression

Faire revenir sur feu vif la viande de toute part dans l'huile. Ajouter les oignons coupes en rondelles. Laisser dorer un instant sans brunir. Disposer les carottes rondelles, le bouquet garni, sel, poivre. Verser l'eau, le vin blanc, le cognac. Fermer la cocotte et laisser cuire a feu tres doux 1 heure. Servir le boeuf chaud, coupe en tranches, entoure de sauce et des carottes

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BOUILLON BŒUF- BTE 1000 G - 50 L - KNORR	1,000	Gramme	9,19	9,19
CAROTTES RDELLES - 2.5 KG - IMPORT - Surgele	150,000	Gramme	0,85	127,50
COGNAC - BLLE 200 CL	0,250	Cl	5,89	1,47
HUILE ARACHIDE - BLLE 100 CL	0,700	Cl	1,69	1,18
LAURIERS ENTIER - BTE 60 G	0,050	Gramme	3,06	0,15
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	35,000	Gramme	1,11	38,85
PALERON SP - 2250 G - Frais	200,000	Gramme		
POIVRE GRIS MOULU - BTE 350 G	0,050	Gramme	3,97	0,20
SEL FIN - SAC 1000 G	0,100	Gramme	0,23	0,02
THYM ENTIER - BTE 145 G	0,050	Gramme	3,00	0,15
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	1,500	Cl	1,30	1,96