



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BOULETTES D'AGNEAU EN SAUCE A LA TUNISIENNE 30g x6 / 330g

Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4040 Agneau		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:15	Cuisson	00:38
		Repos	00:00

Descriptif	Boulettes d'agneau en sauce		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	0,89	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	0,89	Coefficient multiplicateur	0,00

Progression

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et, avant qu'elle ne commence à fumer, y faire rissoler les boulettes de viande, en les retournant délicatement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, 8 minutes environ. Les retirer et réserver. Faire chauffer 1 bonne cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire dorer les oignons, puis ajouter les tomates, saler et poivrer. Faire mijoter en remuant à couvert pendant 10 minutes, puis mettre les boulettes rissolées dans la sauteuse. Verser le vin blanc doucement et compléter avec un peu d'eau. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 30 minutes en couvrant à demi la sauteuse.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgele	4,000	Gramme	6,52	26,08
BOULETTE AGNEAU - 30 GR - Surgele	6,000	Piece		
CORIANDRE -BARQ 30 G - Frais	0,300	Gramme	1,14	0,34
HUILE ARACHIDE - BLLE 100 CL	0,350	Cl	1,69	0,59
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	30,000	Gramme	1,11	33,30
POIVRE GRIS MOULU - BTE 350 G	0,100	Gramme	3,97	0,40
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	90,000	Gramme	0,68	61,02
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	3,000	Cl	1,30	3,91