



DATE: 08/07/2008

## FICHE TECHNIQUE

## AILE DE RAIE SUP AUX CAPRES 250g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4013 Poissons >70% avec P/L>2				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:10	Cuisson	00:20	Repos	00:00

Descriptif	Raie aux capres			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	1,65	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	1,65	Coefficient multiplicateur	0,00	

## Progression

Dans une casserole, mettre de l'eau salée, le vinaigre et faire pocher pendant 10 minutes la raie, coupée ou non, selon la grosseur. Egoutter bien le poisson, le disposer dans le plat de service ou directement dans vos assiettes. Faire blondir le beurre (ajouter ou pas les capres), arroser le poisson. Décorer de rondelles de citron et servir avec des pommes de terre vapeur ou une fondue de légumes au choix.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AILE RAIE EBARB - 400/800 G - NZ - Surgele	250,000	Gramme	5,57	1 392,50
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	25,000	Gramme	5,90	147,50
CAPRES CAPOTES - BTE 4/4 800 G	6,000	Gramme	2,05	12,30
CITRON - Frais	0,150	Piece	2,42	0,36
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,100	Gramme	4,40	0,44
POIVRE NOIR GRAINS - BTE 390 G -	1,500	Gramme	9,55	14,33
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
SEL GROS - SAC 1000 G	2,500	Gramme	0,30	0,75
VINAIGRE DE VIN - BLLE 150 CL	2,000	Cl	0,91	1,82