



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

ALOUETTE DE BOEUF 140g / 220g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4022 Boeuf avec P/L<1				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:10	Cuisson	01:00	Repos	00:00

Descriptif	Alouette de boeuf			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	0,89	Prix de vente réel TTC	3,50	
Coût matière total HT	0,89	Coefficient multiplicateur	3,92	

Progression

Saisir les alouettes , ajouter la puree de tomate. Ajouter de l'eau , couvrir et laisser mijoter 60 mn.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL BLANC - CAT 1 - Frais	5,000	Gramme	2,03	10,15
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	0,500	Cl	3,85	1,92
PAUPIETTE BOEUF - 140 G - Surgele	1,000	Piece		
POIVRE GRIS MOULU - BTE 350 G	0,100	Gramme	3,97	0,40
SAUCE TOMATE - BRICK 1000 G	50,000	Gramme	1,84	91,85
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07