



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BOUILLABAISSE DE CABILLAUD EN CASSOLETTE 150g/390g

Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4010 Poissons		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:10	Cuisson	00:30
		Repos	00:00

Descriptif	Bouillabaisse de cabillaud		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	1,66	Prix de vente réel TTC	6,00
Coût matière total HT	1,66	Coefficient multiplicateur	3,50

Progression

Faire chauffer dans une cocotte 10 cl d'huile d'olive, faire revenir l'oignon, le blanc de poireau et l'ail hachés à découvert 15 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois pour éviter que les légumes n'attachent. Ajouter les tomates mondées aux autres légumes et continuer de cuire quelques minutes. Ajouter les pommes de terre pelées et coupées en fines rondelles et laisser mijoter doucement. Assaisonner avec le safran, le poivre de Cayenne, le bouquet garni, le basilic, mouiller avec de l'eau et ajouter le vin blanc sec. Faire cuire pendant 20 minutes. Couper le cabillaud en morceaux et ranger ces morceaux dans la cocotte. Continuer de cuire pendant 8 minutes environ. Pour finir ... Saupoudrer de ciboulette. Servir bien chaud avec croutons et sauce rouille à part.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgéle	2,500	Gramme	6,52	16,30
BASILIC ENTIER - BTE 135 G	0,010	Gramme	2,04	0,02
CIBOULETTE - BARQ 30 G -Frais	0,500	Gramme		
FILET CABILLAUD - 100/400 G - NORV- Surgéle	150,000	Gramme	8,93	1 339,50
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgéle	35,000	Gramme	1,11	38,85
PDT LAMELLES PAST - ST 4000 G - Frais	60,000	Gramme	1,10	66,00
POIREAU COUPE - ST 2500 G - IMPORT - Surgéle	20,000	Gramme	0,95	19,00
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
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	70,000	Gramme	0,68	47,46
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	6,000	Cl	1,30	7,83