



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

AIOLI DE COLIN 4°G 150g/600g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4013 Poissons >70% avec P/L>2				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:20	Cuisson	00:45	Repos	01:00

Descriptif	Grand Aioli			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	1,98	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	1,98	Coefficient multiplicateur	0,00	

Progression

Poser le poisson dans le court-bouillon froid, le placer sur un feu moyen et, dès la première ébullition, cuire 10 minutes. Éteindre et laisser refroidir dans le court-bouillon. Préparer les légumes : Les éplucher et les faire cuire séparément, soit dans l'eau bouillante, soit à la vapeur. Les haricots verts doivent rester croquants. Les tomates, elles, se consomment crues. Préparer l'aioli : Éplucher les gousses d'ail, verser le citron et les jaunes d'œufs, faire monter comme une mayonnaise classique avec l'huile d'olive. Saler. Dresser les assiettes : Égoutter le poisson et le servir tiède entouré des légumes, des tomates et des œufs durs coupés en deux. Accompagner le tout de l'aioli présentée à part dans un bol. Pour finir ... Ce plat se prépare 1 heure à l'avance.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgéle	4,000	Gramme	6,52	26,08
CAROTTE - CAT 1 - Frais	130,000	Gramme	0,68	88,40
DOS COLIN LIEU - 150 G - Surgéle	1,000	Piece	6,09	6,09
FENOUIL MOYEN - CAT 1 - Frais	80,000	Gramme	2,91	232,80
FUMET POISSON - BTE 1040 G - 50 L - KNORR	2,000	Gramme	11,05	22,09
HV EXTRA FINS - ST 2,5KG - FRANCE - Surgéle	50,000	Gramme	1,81	90,50
MAYONNAISE - SEAU 5000 G	60,000	Gramme	1,57	94,24
OEUFS FRAIS MOYEN 53/63 X 90 - Frais	1,000	Piece	0,14	0,14
PDT CHARLOTTE - FR - Frais	200,000	Gramme	1,09	218,00
SEL FIN - SAC 1000 G	0,150	Gramme	0,23	0,03
TOMATE - 57-67 MM - Frais	0,500	Piece	3,04	1,52