



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## DOS DE CABILLAUD AUX HERBES 150g / 320g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4013 Poissons >70% avec P/L>2**Nb portion(s) **1**Préparation **00:15**Cuisson **00:15**Repos **00:00**Descriptif **Dos de cabillaud aux herbes**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **2,06**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **2,06**Coefficient multiplicateur **0,00**

## Progression

Ciselez l'estragon et détaillez en petits morceaux les poivrons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte antiadhésive et faites revenir. Ajoutez les tomates et leur jus, l'estragon et les poivrons. Assaisonnez puis plongez-y les tranches de cabillaud. Laissez cuire entre 10 et 15 minutes (la chair du cabillaud doit rester ferme et ne pas se détacher)

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgele	5,000	Gramme	6,52	32,60
DOS CABILLAUD - 150 G - Surgele	1,000	Piece	10,18	10,18
ESTRAGON - BOTTE - Frais	0,800	Gramme	1,14	0,91
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	0,370	Cl	3,85	1,42
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,100	Gramme	4,40	0,44
POIVRONS VERTS/ROUGES LANIERES - ST 2500G -	50,000	Gramme	1,55	77,50
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	150,000	Gramme	0,68	101,70