



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BAR AU FOUR 350g / 430g



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	Bar au four			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	4,18	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	4,18	Coefficient multiplicateur	0,00	

Progression

Epluchez les oignons, les échalotes et l'ail. Hachez grossièrement le persil, coupez le citron en grosses rondelles et la tomate en quartiers. Huilez le fond de la plaque, disposez les rondelles d'oignons puis les bars. Garnissez-les de citron, de persil, d'ail, de sel, de poivre et des échalotes. Déposez dessus une noisette de beurre. Mettez au four chaud (180°C) une vingtaine de minutes. Quand le poisson est doré et que l'intérieur est bien blanc, il est cuit. Pour finir ... J'ajoute du paprika et des olives pour le faire à la portugaise ou un verre de vin blanc à mi-cuisson suivant l'humeur.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgelé	2,000	Gramme	6,52	13,04
BAR ELEVAGE - 350 G - Frais		Piece		
BAR ELEVAGE- 350 G - Surgelé	1,000	Piece		
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	10,000	Gramme	5,90	59,00
CITRON - Frais	0,250	Piece	2,42	0,60
ECHALOTTE - ST 250 G - - Surgelé	5,000	Gramme	4,80	24,00
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	0,500	Cl	3,85	1,92
OIGNON - CAT 1 - 80-100MM - Frais	40,000	Gramme	1,08	43,20
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
TOMATE - 57-67 MM - Frais	0,330	Piece	3,04	1,00
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	3,000	Cl	1,30	3,91