



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

CARRE DE PORC FRAIS A LA MOUTARDE x 1.5 / 320g



Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4052 Porc avec P/L<1		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:20	Cuisson	00:25
		Repos	00:00

Descriptif	Carré de porc à la moutarde		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	1,18	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	1,18	Coefficient multiplicateur	0,00

Progression

Émincer finement l'oignon; mettre ce hachis dans un bol avec l'huile d'olive et mélanger. Émietter la feuille de laurier dans un autre bol; ajouter le thym, la moutarde forte et 50 g de beurre; mélanger à la cuillère en bois pour obtenir une belle pâte onctueuse. Faire 12 petites incisions dans la viande et y glisser les éclats d'ail et les morceaux d'oignon. Enduire la viande de beurre à la moutarde, puis l'assaisonner de sel et de poivre; la laisser macérer pendant au moins 4 heures au réfrigérateur. Au bout de ce temps, chauffer le four à 450°F. Poser le carré de porc dans un plat à four, la partie grasse sur le dessus; cuire pendant 15 minutes, puis baisser le four à 350°F [180°C] et laisser la cuisson se poursuivre de 1 heure 15 à 1 heure 30. Lorsque le carré de porc est cuit, le poser sur un plat de service et le tenir au chaud. Dégraisser le jus de cuisson et le verser dans une petite casserole; la mettre à feu doux. Mélanger la farine et le reste du beurre avec la cuillère en bois et incorporer au jus de cuisson du porc en fouettant, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Cuire 1 ou 2 minutes. Servir le carré de porc et la sauce très chaud

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL BLANC - CAT 1 - Frais	2,500	Gramme	2,03	5,07
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	14,000	Gramme	5,90	82,60
CARRE PORC A/OS - PCE 3500 - Frais	1,500	Cote		
FARINE MENAGERE T55 - ST 1000 G	3,000	Gramme	0,40	1,19
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	0,500	Cl	3,85	1,92
LAURIERS ENTIER - BTE 60 G	0,010	Gramme	3,06	0,03
MOUTARDE - SEAU 5000 G	8,000	Gramme	0,66	5,32
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	7,000	Gramme	1,11	7,77
POIVRE GRIS MOULU - BTE 350 G	0,100	Gramme	3,97	0,40
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
THYM ENTIER - BTE 145 G	0,010	Gramme	3,00	0,03