



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## BRANDADE DE LIEU NOIR FRAIS MAISON 120g/280g



Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4012 Poissons avec P/L <1		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:40	Cuisson	01:30
		Repos	00:00

Descriptif	Brandade de poisson		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	0,87	Prix de vente réel TTC	0,69
Coût matière total HT	0,87	Coefficient multiplicateur	0,79

## Progression

Decongeler la morue dans le refrigerator 12 heures a l'avance. Plonger les troncons de morue dans une grande casserole d'eau froide. Porter a ebullition. Laisser alors pocher 15 mn. Puis eteindre le feu, laisser dans l'eau tiedissante encore 10 mn. Pendant ces operations fastidieuses, cuire depart eau froide les pommes de terre dans de l'eau legerement salee. Des l'ebullition atteinte, laisser bouillir de 15 a 25 mn selon la taille des pommes de terre. Verifier la cuisson en s'assurant que la pointe d'un couteau tranperce sans resistance les pommes de terre. Passer les pommes de terre encore chaudes au moulin a legumes. Ecraser 2 gousses d'ail prealablement degermees dans un mortier a l'aide d'un pilon. Dans une grand saladier, melanger la morue effeuillee, les gousses d'ail pilees et les pommes de terre en puree. Incorporer alors, comme pour une emulsion, toute l'huile d'olive puis le lait chaud, jusqu'a l'obtention d'une consistance onctueuse mais neanmoins compacte plutot que liquide. Recouvrir de chapelure et de quelques noix de beurre. Mettre au four a 180 pour 30 mn. Prolonger au four sous le grill jusqu' a une coloration doree (5-10 mn environ.). Servir encore brulant.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgele	2,000	Gramme	6,52	13,04
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - RI - Frais	4,000	Gramme		
CHAPELURE BRUNE - PQ 1000 G	8,000	Gramme	1,61	12,90
FILET LIEU NOIR - 200/300 G - Manche- Frais	120,000	Gramme		
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	3,500	Cl	3,85	13,46
LAIT 1/2 ECREME UHT - BRIK 1000 G - Frais	50,000	Gramme	0,84	41,90
PDT CHARLOTTE - FR - Frais	60,000	Gramme	1,09	65,40
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,100	Gramme	4,40	0,44
SEL FIN - SAC 1000 G	0,150	Gramme	0,23	0,03