



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

COQUELET FRAIS SAUCE AUX CEPES 450g/2



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4070 Volaille				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:15	Cuisson	00:35	Repos	00:00

Descriptif	Coquelet sauce aux ceps			
Note	PPG1/2			
Coût matière portion HT	1,05	Prix de vente réel TTC	0,00	
Coût matière total HT	1,05	Coefficient multiplicateur	0,00	

Progression

Couper le coquelet en deux parties égales dans la longueur. Dans une casserole faire fondre le beurre et faire suer les échalotes 3 minutes en remuant sans cesse, ajouter les ceps, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 3 minutes, réserver au chaud. Faire fondre la margarine dans une cocotte, faire revenir les deux moitiés de coquelet jusqu'à coloration. Jeter la moitié de la matière grasse, saler, poivrer, ajouter la féculé, retourner les morceaux de coquelet. Mouiller avec le vin blanc, ajouter le laurier et faire cuire à couvert 15 minutes. Ajouter les ceps, la crème liquide et poursuivre la cuisson 20 minutes à couvert et à feu doux; retirer les moitiés de coquelet et réserver au chaud dans une assiette creuse enveloppée de papier aluminium. Laisser réduire la sauce 10 minutes à feu vif, rectifier l'assaisonnement.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	30,000	Gramme	5,90	177,00
CEPES JAMBES ET MX - BTE 4/4 800 G	30,000	Gramme	4,48	134,25
COQUELET PAC - 450 G - Frais	0,500	Piece		
CREME LIQUIDE UHT 32% - BK 1000 G - Frais	30,000	Gramme	2,69	80,70
ECHALOTTE - ST 250 G - - Surgele	7,000	Gramme	4,80	33,60
FECULE POMME DE TERRE - ETUI 250 G	7,000	Gramme	1,20	8,42
LAURIERS ENTIER - BTE 60 G	0,300	Gramme	3,06	0,92
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
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	6,000	Cl	1,30	7,83