



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

**CALAMAR ( anneaux encornets ) A L AMERICAINE 170g/310g**Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4013 Poissons >70% avec P/L>2**Nb portion(s) **1**Préparation **00:10**Cuisson **00:30**Repos **00:00**Descriptif **Calamars à l'armoricaine**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **1,02**Prix de vente réel TTC **3,79**Coût matière total HT **1,02**Coefficient multiplicateur **3,70****Progression**

Faire revenir a feu vif les encornets dans une sauteuse, a l'huile d'olive, environ 8 minutes. Egoutter. Dans la meme sauteuse, remettre de l'huile d'olive et faire revenir l'echalote (elle ne doit pas trop se colorer). Ajouter le concentre de tomates, le vin blanc, du sel, du poivre, un peu de piment, et le bouquet garni. Faire mijoter cette sauce, a petits bouillons, environ 10 minutes. Mettre les encornets dans la sauce, et laisser encore mijoter 10 minutes. En fin de cuisson, enlever le bouquet, ajouter la creme et bien melanger. Cuire encore une minute.

**Ingrédients**

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
CONCENTRE TOMATE - BTE 4/4 800 G	20,000	Gramme	0,87	17,38
CREME LIQUIDE UHT 32% - BK 1000 G - Frais	25,000	Gramme	2,69	67,25
ECHALOTTE - ST 250 G - - Surgele	7,000	Gramme	4,80	33,60
ENCORNET ANNEAUX - 100/120 - 1 KG - Surgele	170,000	Gramme	4,05	688,50
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	1,500	Cl	3,85	5,77
PIMENT DOUX MOULU - BTE 450 G -	0,010	Gramme	6,62	0,07
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,300	Gramme	4,40	1,32
SEL FIN - SAC 1000 G	0,150	Gramme	0,23	0,03
THYM ENTIER - BTE 145 G	0,010	Gramme	3,00	0,03
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	10,000	Cl	1,30	13,05