



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

BOEUF BOURGUIGNON JOUE BOEUF COMME A LA FERME 160g/300g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4020 Boeuf**Nb portion(s) **1**Préparation **00:15**Cuisson **01:30**Repos **12:00**Descriptif **Bourguignon comme à la ferme**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **0,97**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **0,97**Coefficient multiplicateur **0,00**

Progression

Faire revenir dans une poele avec un peu de beurre les oignons jusqu'a ce qu'ils deviennent legerement bruns. Les reserver. Dans votre cocotte faire chauffer l'huile, ajouter les morceaux de viande et le lard et les faire roussir avec la farine a feu vif. Y ajouter ensuite les oignons, l'ail, les carottes, le thym et le laurier. Faites cuire 5 minutes en remuant. Baisser votre feu, ajouter votre vin, celui-ci doit juste couvrir votre viande. Faire cuire au moins 2 heures a feu doux

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
AIL - ST 250 G - Surgele	1,200	Gramme	6,52	7,82
CAROTTES RDELLES - 2.5 KG - IMPORT - Surgele	20,000	Gramme	0,85	17,00
FARINE MENAGERE T55 - ST 1000 G	8,000	Gramme	0,40	3,16
HUILE ARACHIDE - BLLE 100 CL	0,350	Cl	1,69	0,59
LARDONS EMINES FUMES - BQ 1000 G - Frais	15,000	Gramme	5,18	77,63
LAURIERS ENTIER - BTE 60 G	0,050	Gramme	3,06	0,15
NOIX JOUE DE BOEUF - 550 GR - Surgele	160,000	Gramme	4,80	768,00
OIGNON - CAT 1 - 80-100MM - Frais	25,000	Gramme	1,08	27,00
POIVRE GRIS MOULU - BTE 350 G	0,050	Gramme	3,97	0,20
SEL GROS - SAC 1000 G	0,150	Gramme	0,30	0,04
THYM ENTIER - BTE 145 G	0,050	Gramme	3,00	0,15
VIN ROUGE CUISINE 11? - PET 100 CL	6,000	CL	1,09	6,54