



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

## DOS DE CABILLAUD AU CITRON ET AUX CAPRES 150g

Niveau **PLATS MAISON**Catégorie **4000 Plat**Type **4013 Poissons >70% avec P/L>2**Nb portion(s) **1**Préparation **00:30**Cuisson **00:30**Repos **00:00**Descriptif **Dos de cabillaud au citron et aux capres**Note **PPG1/2**Coût matière portion HT **1,97**Prix de vente réel TTC **0,00**Coût matière total HT **1,97**Coefficient multiplicateur **0,00**

## Progression

Passer les filets dans la farine. Faire chauffer l'huile et faire dorer les filets. Verser le vin, les capres, persil, jus de citron dans la poêle et faire réduire 5 mn. Verser la sauce sur le poisson, garnir de tranches de citron.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
CAPRES FINES - BTE 4/4 800 G	6,000	Gramme	2,87	17,19
CITRON - Frais	0,250	Piece	2,42	0,60
DOS CABILLAUD - 150 G - Surgelé	1,000	Piece	10,18	10,18
FARINE MENAGERE T55 - ST 1000 G	20,000	Gramme	0,40	7,90
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	1,000	Cl	3,85	3,85
JUS CITRON - VERRE 75 CL	1,000	Cl	2,45	2,45
PERSIL HACHE - ST 250 G - Surgelé	0,100	Gramme		
POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G	0,300	Gramme	4,40	1,32
SEL FIN - SAC 1000 G	1,000	Gramme	0,23	0,23
VIN BLANC CUISINE 11° - PET 100 CL	2,000	Cl	1,30	2,61