



DATE: 08/08/2008

FICHE TECHNIQUE

FILETS DE ROUGET A L'HUILE D'OLIVE AU BASILIC 30gx3



Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4010 Poissons		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:15	Cuisson	00:15
		Repos	00:00

Descriptif	Filets de rougets à l'huile d'olives, petits légumes au basilic		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	1,37	Prix de vente réel TTC	0,00
Coût matière total HT	1,37	Coefficient multiplicateur	0,00

Progression

Faire decongeler les filets de rougets barbets et les essuyer. Les assaisonner et les faire sauter dans une poeale bien chaude avec de l'huile d'olive de chaque cote. Faire decongeler les legumes et bien laisser egoutter. Poeler separement les legumes dans du beurre et les assaisonner avec le basilic hache, du sel et du poivre. Dresser le tout sur l'assiette en mettant 2 filets de rougets par personne et 3 cuillerees de legumes. Servir chaud.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
ASPERGES VERTES - ST 600G - Surgele	40,000	Gramme		
BASILIC - BARQ 30 G - Frais	2,000	Gramme		
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	8,000	Gramme	5,90	47,20
FILET ROUGET BARBET - 20/40 G - Surgele	3,000	Piece		
FILET ROUGET BARBET - 40/80 G - Surgele		Piece	13,68	
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	1,000	Cl	3,85	3,85
HV EXTRA FINS - ST 2,5KG - FRANCE - Surgele	40,000	Gramme	1,81	72,40
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