



DATE: 08/08/2008

FICHE TECHNIQUE

## FILET DE LOTTE EN FRICASSEE AU BASILIC 160g / 340g



Niveau	PLATS MAISON				
Catégorie	4000 Plat				
Type	4013 Poissons >70% avec P/L>2				
Nb portion(s)	1				
Préparation	00:20	Cuisson	00:15	Repos	00:00

Descriptif	Lotte en fricassee au basilic				
Note	PPG1/2				
Coût matière portion HT	2,68	Prix de vente réel TTC	0,00		
Coût matière total HT	2,68	Coefficient multiplicateur	0,00		

## Progression

Decouper la chair de lotte en cubes de 3cm de cot'e9 environ .Les eponger, les saler et les poivrer, puis les fariner legerement,reserver. Faire chauffer 2 cuilleres a soupe d'huile d'olive dans une cocotte, ajouter les tomates, saler et poivrer, remuer sur feu moyen et faire revenir pendant 5 minutes, puis ajouter les courgettes et melanger. Incorporer ensuite les feuilles de basilic et de persil finement ciseles. Melanger et laisser chauffer tout doucement. Ce melange de legumes ne doit pas etre completement fondu. Gouter et rectifier l'assaisonnement. Faire chauffer 2 cuillerees a soupe d'huile d'olive dans une poele. Mettre les morceaux de lotte et les faire sauter vivement en les retournant plusieurs fois. Cette cuisson ne prend pas plus de 5 minutes . Repartir les tomates aux courgettes sur des assiettes chaudes, garnir de fricassee de lotte et servir.

## Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BASILIC - BARQ 30 G - Frais	0,800	Gramme		
COURGETTE RDLLE - ST 2,5KG - IMPORT - Surgele	60,000	Gramme		
FARINE MENAGERE T55 - ST 1000 G	12,000	Gramme	0,57	6,78
FILET LOTTE S/P - 200/400 G - USA- Surgele	160,000	Gramme	15,63	2 500,80
HUILE OLIVE - VERRE 100 CL	4,000	Cl	3,85	15,38
PERSIL PLAT - BARQ 30 G -Frais	0,300	Gramme		
POIVRE NOIR MOULU - BTE 440 G	0,100	Gramme	4,91	0,49
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,23	0,07
TOMATES CONC PELEES - BTE 4/4 800 G	100,000	Gramme	0,68	67,80