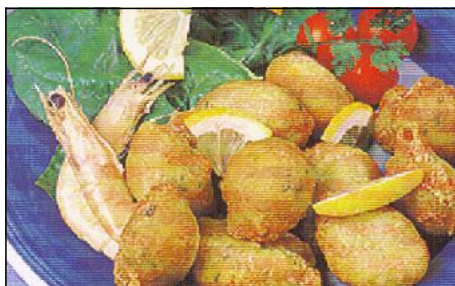


ACCRAS DE MORUE MAISON 60/120g


Niveau	Bon Marche		
Catégorie	3007 Entrees de la Mer		
Type	TOUS		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:10	Cuisson	00:25
		Repos	00:00

Descriptif	Accras de morue		
Note			
Coût matière portion HT	0,57	Prix de vente réel TTC	0,60
Coût matière total HT	0,57	Coefficient multiplicateur	1,06
Marge brute	0,00		

Progression

Préparation :

Egouttez les filets de cabillaud, mettez-la dans une casserole, couvrez d'eau froide ; amenez à frémissements, comptez 5 minutes, laissez la morue refroidir dans l'eau.

Égouttez-la, effeuillez-la

Tamisez la farine et la levure au dessus d'une terrine, ajoutez sel, sucre et 1 dl d'eau en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Incorporez la morue, le persil, le piment.

Faites chauffer l'huile de friture et plongez la préparation à la morue en la prenant avec une cuillère à café.

Quand les beignets remontent à la surface, laissez cuire 3 à 4 minutes pour les dorer. Égouttez sur papier absorbant.

Servez avec des piques en bois sur des feuilles d'épinards et du citron

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
FILET CABILLAUD - 100/400 G - NORV- Surgéle	60,000	Gramme	0,01	0,41
FARINE MENAGERE T55 - ST 1000 G	25,000	Gramme	0,00	0,01
LEVURE CHIMIQUE - ST 500 G	0,300	Gramme		
SEL FIN - SAC 1000 G	0,300	Gramme	0,00	0,00
SUCRE POUDRE - PQ 1000 G	0,800	Gramme	0,00	0,00
PERSIL HACHE - ST 250 G - Surgéle	0,100	Gramme	0,00	0,00
PIMENT DOUX MOULU - BTE 450 G -	0,010	Gramme	0,01	0,00
HUILE VEGETALE FRITURE - BIDON 500 CL	2,000	Cl	0,01	0,03
EPINARD - CAT 1 -FRANCE - Frais	20,000	Gramme	0,00	0,01
CITRON - Frais	0,500	Piece	0,21	0,10