Boeuf sauté du sud

Date création	pour	Type	
08/01/2014	200 cts		1

Descriptif commercial

Apport nutritionnel:

Coût matières total HT / Portion HT

Coeff multiplicateur

Prix de vente / Portion HT

TECHNIQUES

0 PRELIMINAIRE

- Laver, éplucher : oignons, ail, célerie rave. -
Parer et dégraisser la viande de bœuf. -
Ciseler les échalotes. -
Hacher l'ail, coriande en finition. -
Quartier d'oignons. -
Tailler le céleri en juilienne. -
Emincer le bœuf.

1 Marquer en cuisson -

Chauffer l'huile dans wok ou sautoir. -
Assaisonner la viande : sel, poivre, ail, nuoc mam, glutamate (ou fond en poudre).
- Saisir la viande, ajouter oignons, célerie rave, échalote. -
Rectifier.

2 Dressage -Sur assiette, parsemer de poivre en grain et corriande fraiche hachée

INGREDIENTS	U	1	2	3	valorisation Total	PUHT	PTHT
Boucherie							
bœuf faux filet	kg	16,000			16,000		
Légumes							
oignons gros	kg	3,000			3,000		
céleri branche (feuilles)	kg	6,000			6,000		
ail	kg	0,300			0,300		
échalote	kg	0,600			0,600		
coriandre	P		3		3		
Economat							
huile	l	2,00			2,00		
Assaisonnement							
sel fin		pm			pm		
poivre grains			pm		pm		
nuoc mum		pm			pm		
glutamate		pm			pm		

Lycée hôtelier La Rochelle

Total denrées	
Assaisonnement 2%	
Coût matières total	