Ragoût de thon

Date création	pour	Type	
	200 cts		10

Descriptif commercial : cubes de thon marinés dans lait de coco aromatisé aux bananes vertes et coriandre et cuits en ragoût avec oignons ail, carottes, bouquet garni aux queues de coriandre, tomates assaisonnement : piment, sel, curry et nuoc mam garniture de carottes, navets, oignons glacés au citron et nuoc mam

Apport nutritionnel:

Coût matières total HT / Portion HT	
Coeff multiplicateur	2,5
Prix de vente / Portion HT	

TECHNIQUES

0 préliminaires
- habiller, fileter, détailler cubes : thon 30g
- laver, éplucher : oignons blancs frais aïl, carottes, navets, bananes
- bâtonnets : carottes, navets
- hacher : aïl, coriandre
- BG : queues de coriandre
- émincer:oignons blancs,carottes,bananes
- quartiers de tomates

1 ragoût de thon
- mariner le thon dans : lait de coco+aïl+ Piment, tomates+ nuoc mam+bananes vertes+coriandre+ gros sel 2h (au terme décanter et mixer)
- rissoler le thon
- suer carottes et oignons émincés
- mouiller marinade et cuire en ragoût 30'
- au terme décanter et rectifier

2 légumes piquants
- glacer à blanc (foncé) séparément carottes et navets avec aïl haché, sucre, sel, vinaigre, nuoc mam, huile d'arachide, eau

3 assemblage et finition
cubes de thon+sauce réduite+légumes + coriandre hachée+ sésame grillé

INGREDIENTS	U	1	2	3	valorisation Total	PUHT	PTHT
Poissonnerie							
thon rouge	kg	12,000			12,000		
Légumes							
oignons blancs frais	bo	10			10,000		
carottes	kg	1,000	5,000		6,000		
ail	kg	0,500	0,150		0,650		
tomates	kg	2,500			2,500		
coriandre	bo	5		5	10		
bananes vertes	kg	2,000			2,000		
navets longs	kg		4,000		4,000		
Economat							
Lait coco	l	4,00			4,00		
nuoc mam	l	1	1		2,00		
piment	kg	pm			pm		
sel fin	kg				pm		
sel gros	p	pm			pm		
sucre	kg		0,600		0,600		
vinaigre alcool	bout		0,15		0,150		
huile d'arachide	l		0,60		0,600		
sésame torréfié	kg			0,250	0,250		

Lycée hôtelier La Rochelle

Total denrées	
Assaisonnement 2%	
Coût matières total	