FICHE N°	RÂBLE FARCI AUX LANGOUSTINE CROQUETTE AU FROMAGE FRAIS TAGLIATÈLES DE LÉGUMES	COUVERTS

DESCRIPTION DU PRODUIT FINI:

râble poêlé farci avec feuille d'épinard et queue de langoustine accompagné de croquette de pomme de terre au fromage frais et de tagliatèles de légumes,
la sauce est constitué d'un coulis de langoustine.

PRÉSENTATION:

progression	nature	unité	Phases essentielles: base	croquettes	tagliatèles	sauce		Valeur: total	puht	ptht
base	**poissons**							-		-
1) préliminaire légumes	langoustine 20/30	kg	2					2,00		-
2) désosser les râbles	arêtes de poisson	kg				3		3,00		-
3) décortiquer les langoustines conserver 25 belles pièces pour la décoration								-		-
4) sauter vert cuit les queues de langoustine.								-		-
5) blanchir les épinards.								-		-
6) garnir les râbles avec les feuilles d'épinard blanchies et les queues de langoustine sautées. ficeler et rouler dans du film cuisson.								-		-
	viandes							-		-
7) cuire à la vapeur à 57-60°C à coeur	râble de lapin	P	11					11,00		-
8) au moment du service faire revenir au beurre les râbles débarrassé de leur papier cuisson.déglacer au vin blanc et tenir au chaud.								-		-
								-		-
	B.O.F.							-		-
croquette de pomme de terre	œufs	kg		30				30,00		-
1) laver les pommes de terre.	beurre	kg	0,15	0,25	0,2			0,60		-
2) cuire en robe des champs (avec la peau)	crème liquide	L				1		1,00		-
3) peler à chaud et déssecher au four;	fromage frais	kg		0,5				0,50		-
4) passer au moulin à légumes, peser la pulpe et ajouter 4 jaunes et 80gr de beurre par kilo de pulpe. ajouter le fromage frais, dresser à la poche à douille sur plateau fariné. laisser prendre en cellule.								-		-
								-		-
								-		-
								-		-
	fruits & légumes							-		-
5) détailler en bouchon de 5-7cm de long, façonne en forme de poire et paner à l'anglaise	ail	kg	0,1			0,1		0,20		-
6) frire à la commande.	échalotes	kg	0,1			0,2		0,30		-
	carottes	kg	0,3		3	0,5		3,80		-
sauce langoustine	céleris branche	kg				0,1		0,10		-
1) tailler la garniture aromatique en fine brunoise.	céleris rave	kg			1,5			1,50		-
2) saisir les carapaces de langoustine à l'huile d'olive, ajouter la garniture aromatique, ajouter l'armagnac le vin les arêtes de poisson, couvrir d'eau porter à ébullition et laisser mijoté après avoir ajouter le concentré de tomate.	courgettes	kg			1,5			1,50		-
	pomme de terre bintje	kg		4				4,00		-
	tomate	kg				0,5		0,50		-
	estragon	bte				1		1,00		-
	basilic	bte				1		1,00		-
	oignons	kg	0,75			0,5		1,25		-
3) au bout de 30', sortir les carapaces de langoustines et piler, remettre à mijoter 30'.	épinard	kg	0,75					0,75		-
4) filtrer au chinois, puis à l'étamine, réduire e mettre au point.								-		-
								-		-
	Économat							-		-
tagliatèles de légumes.	huile d'olive	L				0,4		0,40		-
1) préliminaires	huile de tournesol	L	0,3					0,30		-
2) tailler les légumes en lanière à la mandoline ou à l'économe.	tomate concentrée	kg				0,1		0,10		-
	farine	kg		0,25				0,25		-
3) blanchir légèrement à l'eau bouillante salée. rafraîchir dans de l'eau glacée								-		-
								-		-
4) pour le service réchauffer en chauffante et lier au beurre								-		-
								-		-
								-		-
dressage								-		-
dresser le râble coupé en biais, les tagliatèles (avec un diapason) la sauce autour	**Cave**							-		-
	vin blanc	L	0,5			0,5		1,00		-
	armagnac	L				0,2		0,20		-
								-		-
								-		-
								-		-

Total denrées	
Assaisonnement	**2%**
Cout portion	