

Mille feuille de homard et tomate pressée

Terrine de 2 kg

MATIERES PREMIERES					PROGRESSION
Ingrédients	u	qu	Pu	P	
- Homard, 3 pièces (1,5 kg)	kg	0,5	95	142	<p>1- <u>Homard</u> :</p> <p>Cuire les homards dans une eau salée frémissante. Décortiquer après cuisson en préservant la chair en beaux morceaux.</p> <p>Faire une mirepoix avec les courgettes et les carottes. Faire suer dans une sauteuse 1/2 huile 1/2 beurre. Cuire jusqu'à légère coloration. Egoutter, refroidir, réserver.</p> <p>2 - Peler et épépiner les tomates et les faire sécher au four badigeonnées d'un peu d'huile d'olive.</p> <p>3 - Dans une eau salée frémissante, faire pocher "al dente" les lamelles fines de carottes.</p> <p>4 - Dans une jatte disposer la mayonnaise, les herbes hachées finement, les dés de carottes et courgettes, le coulis de homard et le gelée de poisson.</p> <p>5 - Procéder au montage des mille-feuilles.</p>
- Tomates	u	15	15	15	
- Coulis homard	cl	20	80	16	
- Gelée blanche de poisson	cl	20	20	6	
- Mayonnaise	kg	0,5	20	10	
- Courgettes	kg	0,2	9	1,8	
- Carottes	kg	0,2	10	2	
- Estragon	l cuil à soupe		4,5	4,5	
- Ciboulette	l cuil à soupe		4,5	4,5	
- Cerfeuil	l cuil à soupe		4,5	4,5	
- Grosses carottes régulières		5	10	5	
- Huile d'olive		0,1	40	4	
- Beurre		0,1	30	3	
Coût total :					
Coût portion : (tranche de 50 g)					