

Filet de Lingue aux Champignons et Encre de Sèche

TYPE: PLATS CUISINES
"Poissons"

MATIERES PREMIERES					PROGRESSION
Ingrédients	u	qu	cu	ct	
POISSONS					<ul style="list-style-type: none"> - Détailler les filets en 8 parts égales. Les assaisonner et les saisir des 2 côtes à l'huile d'olive - Egoutter sur papier absorbant - Trier les champignons, les laver et les couper en quartiers - Faire sauter au beurre avec une pointe d'échalote et les lier à la crème - Ajouter le cerfeuil concassé, recouvrir les filets avec cet appareil, et saupoudrer de mie de pain fraîche - Terminer la cuisson à four chaud - Cuire les poireaux à l'anglaise, les couper en grands sifflets, les passer au beurre et dresser le poisson dessus - Entourer l'ensemble de vinaigrette, balsamique huile d'olive et agrémenter l'ensemble avec l'encre de sèche
Filet de lingue	kg	1.500			
Encre de sèche	P	4			
LEGUMES					
Champignons de Paris	kg	0.500			
Pleurotes	kg	0.500			
Echalotes	kg	0.150			
Cerfeuil	botte	1			
Poireaux	P	8			
CREMERIE					
Beurre	kg	0.250			
Crème	L	0.150			
ECONOMAT					
Vinaigre balsamique	L	0.08			
Huile d'olive	L	0.100			
Sel, poivre	pm				
DIVERS					
Pain de Mil	Tr.	6			
Coût total :					
Assais :					
Coût portion :					