

BONS D'ECONOMAT pour 8 personnes

1 ^{er} PLAT : Salade de tomates et concombres	Unité	Qté	2 ^{ème} PLAT : Escalope de dinde à la crème et aux champignons – Riz Pilaf	Unité	Qté
Éléments de base			Éléments de base		
Tomates garniture (8 x 0.050 g)	Kg	0.400	Escalopes de dinde (8 x 0,180g)	kg	1,440
Echalotes	Kg	0.100	Huile de colza	litre	0,05
Ciboulette	Botte	½			
Concombre	Kg	1	Riz pilaf		
			Oignons gros	Kg	0,100
Sauce vinaigrette			Riz long étuvé	Kg	0,400
Vinaigre de vin	Litre	0.10	Mouillement (eau ou fond blanc)	Litre	Pm
Huile d'olive	Litre	0.30	Bouquet garni	Pièce	1
Assaisonnement	Kg	Pm	Beurre (pour terminer)	Kg	0,050
Sauce concombre			Champignons sautés		
Yaourt nature ou fromage blanc	Kg	0.200	Champignons de Paris	Kg	0.400
Menthe	Botte	½	Huile de colza	litre	0.10
Citron jaune	Kg	0.080			
			Sauce crème		
Élément de décor			Echalotes	Kg	0,100
Salade de saison	Pièce	2	Vin blanc ou porto	Litre	0,10
			Fond de veau brun lié	Litre	0,40
Assaisonnement			Crème double	kg	0,100
Gros sel	Kg	Pm			
Sel fin	Kg	Pm	Finition		
Poivre du moulin	kg	Pm	Beurre	kg	0,050
			Persil plat	botte	1/10
			Assaisonnement		
			Sel gros	Kg	Pm
			Sel fin	Kg	Pm
			Poivre du moulin	kg	Pm

OBSERVATIONS :

1. Toujours classer les constituants de la recette en sous rubrique (éléments de base, sauce, garniture, finition, assaisonnement,
2. Pour ne rien oublier : **apprenez, c'est mieux** mais notez les ingrédients dans l'ordre de leur utilisation dans la recette) Apprenez la technique et les quantités en même temps
3. Attention aux conversions, à l'orthographe, à la propreté
4. Ecrire au crayon bleu ou noir. Toujours laisser en stylo dans sa mallette à couteaux. Pas de crayon papier
5. Soyez précis sur le produit utilisé (tomate garniture, soles filets...) et son grammage/pers.
6. En pâtisserie, il est important d'être précis quant aux grammages, quant à l'utilisation des œufs (jaunes, blancs, entiers)

DATE :

CLASSE :

PRENOM :

NOM :

NOTE

/20