Produit de base :	Saison :	Temps de réalisation :
	Filets de sole avec sa duxelles de champignons en ballotine, Ratatouille, Gratin dauphinois	Base 8

Technique

1) Préparer la duxelles :
Hâcher au robot les champignons, les échalotes et l'ail. Cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Laisser réduire le jus. Réserver en chambre froide.

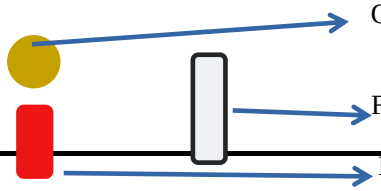
2) Préparer la sole :
Lever les filets. Enlever la peau. Ecraser chaque filet dans un sac sous-vide. Disposer la duxelle froide. Enrouler le filet à l'aide de film plastique.

3) Préparer le fumet :
Réaliser un fumet blanc avec les carcasses de sole, les oignons, les carottes, les poireaux (ne pas mettre le vert des poireaux), les grains de poivre et les clous de girofles. Faire frémir pendant 20 minutes. Monter le fumet au beurre et au citron vert.

4) Préparer la ratatouille :
Monder les tomates. Ciseler les aubergines, les courgettes, les poivrons, les oignons et l'ail. Faire suer légume par légume dans une poêle avec l' huile d'olive. Réunir tous les légumes dans un rondeau. Ajouter les tomates, le concentré de tomate, le thym, le romarin, les herbes de Provence, l'ail, le sel et le poivre. Cuire à feu doux pendant 20 minutes.

5) Préparer le gratin dauphinois :
Préchauffer le four à 180°C. Eplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles avec une mandoline. Hacher l'ail. Porter à ébullition dans une casserole la crème, l'ail, le sel, le poivre et la muscade. Disposer les pommes de terre dans un bac gastro. puis ajouter la crème. Cuire entre 50 minutes et 1 heure.

Denrées

Famille	Nature	Unité	A	B	C	D	E	Valorisation Total	PU Ht	PT ht
Légumes	Champignon Paris	Kg	0,50					0,50	2,67 €	1,34 €
Légumes	échalote	Kg	0,10					0,10	2,84 €	0,28 €
Légumes	Ail	Kg	0,03					0,03	2,09 €	0,05 €
poissons	filet de sole	Kg		1,50				1,50	20,05 €	30,07 €
Légumes	Oignon	Kg			1,00			1,00	1,04 €	1,04 €
Légumes	carotte	Kg			1,00			1,00	2,00 €	2,00 €
Légumes	Poireaux	Kg			1,00			1,00	1,52 €	1,52 €
Légumes	Ail	Kg			0,03			0,03	2,09 €	0,06 €
Légumes	tomate grosse	Kg				0,75		0,75	2,38 €	1,79 €
Légumes	Aubergine	Kg				0,50		0,50	2,82 €	1,41 €
Légumes	courgette	Pcs				2,00		2,00	0,80 €	1,60 €
Légumes	poivron rouge	Pcs				2,00		2,00	1,00 €	2,00 €
Légumes	Ail	Kg				0,03		0,03	2,09 €	0,06 €
Légumes	pomme de terre BF	Kg					3,00	3,00	1,48 €	4,43 €
Légumes	Ail	Kg					0,03	0,03	2,09 €	0,06 €
Épicerie	muscade en poudre	Pot.					PM	0,00	17,17 €	- €
B.O.F	Crème Fraîche	L					2,00	2,00	3,00 €	6,00 €
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		
								0,00		

Total denrées	53,72 €
Assaisonnement 2%	1,07 €
Coût matière:	54,80 €
Coût portion	6,85 €
Coef.Mult.	3
Prix de vente HT	20,55 €