

FICHE DE RECETTE

Laitues : salade, potage, braisées
Pohlig Zelf Cooking

Claude

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
laitue	1	5	1,9	9,50
oignons blancs	kg	500 grs	4	2,00
pomme de terre	kg	500grs	3	1,50
huile tournesol	l	0,5	5	2,50
ail	tête	1	2	2,00
ciboulette	botte	une demi	3	1,50
facultatif fleurs				
beurre	250 grs	1	2,5	2,50
moutarde	kg	0,50 grs		
œuf	pièce	1	0,4	0,40
vinaigre de cidre	l	0,1	4	0,40
TOTAL				22,30 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Laver les laitues en gardant le tronc. Enlever les feuilles extérieures pour la soupe, les belles feuilles pour la salade et le coeur à braiser. Pour le potage : faire tomber la moitié des oignons blancs au beurre ajouter les pommes de terre en morceaux et les feuilles vertes. Mouiller légèrement, cuire, mixer et assaisonner sel, poivre et muscade. Monter une vinaigrette comme une mayonnaise et stabiliser avec un peu d'eau froide. Braisage des coeurs : beurre noisette, faire tomber l'ail et les oignons émincés ajouter les coeurs et cuire à couvert 10 minutes. Servir avec une viande ou ajouter des œufs battus et terminer en omelette.

