

Intitulé du plat			Type de plat			
chicons sous vide (gingembre – miel - jus d'orange)						
Fiche technique de fabrication-bon économat.						
N° de référence				Nombre de couverts		
				4		
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Temps	
chicons	pc	4 à 8	1.1	<ul style="list-style-type: none"> • Nettoyer, enlever le cône amer à la base des chicons. • Ôter les feuilles extérieures, si nécessaire et les mettre dans un sachet sous vide. • Saler, poivrer. • Ajouter des tranches de gingembre, le miel, le jus d'orange et conditionner sous vide. • Faire cuire au à 85°C. pendant 20 à 25 minutes. 		
Orange (jus)	pc	4				
gingembre	gr	30				
miel	Cl	10				
Noix de beurre	gr	20			1.2	
Sel, poivre		pm				
					1.3	
					1.4	
					1.5	
					1.6	
			1.7			
			1.8			
			1.9			
			1.10			
Schéma ou dessin ou photo						
						