


| Intitulé du plat   |       |     | Type de plat |  |       |
|--|-------|-----|--------------|--|-------|
| Tomates provençales (moutarde, ail, persil, chapelure)                               |       |     |              |  |       |
| Fiche technique de fabrication-bon économat.   |       |     |              |  |       |
| N° de référence  |       |     |              | Nombre de couverts   |       |
|  |       |     |              | 4  |       |
| Denrées  | Unité | Qté | N°           | Phases techniques  | Temps |
| tomates  | pc    | 4   | 1.1          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laver les tomates, enlever le pédoncule avec un couteau d'office.</li> </ul>  |       |
| Ail (gousses)  | pc    | 2   |              |  |       |
| chapelure  | C à s | 4   | 1.2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les couper en 2 dans le sens de la hauteur.</li> <li>Éplucher, dégermer, hacher les gousses d'ail.</li> </ul>   |       |
| persil   | bt    | 1/4 |              |  |       |
| Huile d'olive  |       | pm  | 1.3          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyer puis hacher le persil.</li> <li>Mélanger ensemble le persil, la chapelure, l'ail haché et assaisonner.</li> </ul>  |       |
| moutarde   | C à c | 8   |              |  |       |
| Sel, poivre  |       | pm  | 1.4          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre une couche de moutarde sur les demi-tomates.</li> <li>Saupoudrer les tomates moutardées en répartissant bien sur toute la surface le mélange avec la chapelure.</li> </ul> |       |
|  |       |     |              |  |       |
|  |       |     | 1.5          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les déposer dans un plat à gratin ou un plat allant au four huilé ou beurré.</li> </ul>   |       |
|  |       |     |              |  |       |
|  |       |     | 1.6          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive.</li> <li>Cuire pendant +- 20 min à 210°C</li> </ul>   |       |
|  |       |     |              |  |       |
|  |       |     | 1.7          |  |       |
|  |       |     | 1.8          |  |       |
|  |       |     | 1.9          |  |       |
|  |       |     | 1.10         |  |       |
| Schéma ou dessin ou photo  |       |     |              |  |       |
|  |       |     |              |  |       |