Intitulé du plat	Type de plat
Œufs pochés Toupinel {p.d.t – épinard}	

Fiche technique de fabrication-bon économat.

N° de référence		Nombre de couverts
		4

Denrées	Unité	Qté
Pommes de terre « bintje »	pc	4
œufs	pc	4
Epinards frais	gr	400
Sauce Mornay	l	1/2
Fromage râpé gruyère, beaufort	gr	100
beurre	gr	50
crème	cl	10
Sel, poivre muscade		pm
facultatif		
Ail (gousse hachée)	pc	1

N°	Phases techniques	Temps
1.1	• Nettoyer, cuire les p.d.t au four.	
1.2	• Pratiquer un couvercle au tiers de la hauteur. • Les évider	
1.3	• Écraser la chair des pommes de terre. • Beurrer, crémer légèrement, assaisonner de sel, poivre, muscade.	
1.4	• Nettoyer, Tomber les épinards frais au beurre.	
1.5	• Crémer légèrement. • Saler, poivrer. • *fac :* mettre un trait d’aïl haché.	
1.6	• Pocher les œufs, les ébarber. • Réaliser une sauce Mornay :	
1.7	1/4 l de béchamel, 1 jaune d'œuf et 20 gr de gruyère râpé, …beaufort…	
1.8	• Farcir à ½ les coques de p. d. t ensuite d'épinards.	
1.9	• Réaliser 4 œufs pochés. • Poser un œuf poché sur chaque pomme de terre.	
1.10	• Napper ensuite chaque pomme de terre de sauce Mornay ,gratiner au grill ou salamandre.	

Schéma ou dessin ou photo