

Intitulé du plat			Type de plat		
Oiseaux sans tête ou paupiettes (tomates – courgette –aubergine)					
Fiche technique de fabrication-bon économat.					
N° de référence		Nombre de couverts			
		4			
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Temps
Oiseau sans tête	Pc	4	1.1	<ul style="list-style-type: none"> Nettoyer les légumes. Détailler les courgettes, l'aubergine, l'oignon et tomates (si fraîches, en gros cubes). Dorer les oiseaux, réserver. Suer les oignons, la carotte en brunoise dans la matière grasse des oiseaux. Ajouter les tomates, (fac : concentré) courgettes, aubergines, vin blanc, ail hachée, assaisonner. Ajouter les oiseaux. Mijoter l'ensemble +/- 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement, l'épaisseur de la préparation avec un peu de maïzena délayé a l'eau ou avec un peu de roux. 	
Tomates pelée	Gr	500			
Courgette	Pc	1	1.2		
Aubergine	Pc	1			
Carotte	Pc	1	1.3		
Oignon	Pc	1			
Ail (gousse)	Pc	1	1.4		
Vin blanc sec	Cl	10			
Sel, poivre		Pm	1.5		
Basilic, origan, estragon		Pm			
Crème	Cl	10	1.6		
Beurre	Gr	80			
Facultatif : maïzena			1.7		
			1.8		
			1.9		
			1.10		
Schéma ou dessin ou photo					