

Intitulé du plat			Type de plat		
Poivrons farcis {viande hachée}					
Fiche technique de fabrication-bon économat.					
N° de référence				Nombre de couverts	
				4	
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Tps
poivrons	pc	4	1.1	<ul style="list-style-type: none"> Tremper dans un bassin les tranches de pain et le lait. 	
haché	gr	600			
oignons	pc	2	1.2	<ul style="list-style-type: none"> Eplucher, hacher le/les oignons. Eplucher, dégermer, hacher les gousses d'ail. 	
Ail (gousses)	pc	2			
Persil haché	C à s	2	1.3	<ul style="list-style-type: none"> Laver, couper le haut des poivrons de manière à ce que la queue du poivron se détache comme un petit chapeau ou découpé en deux. 	
Beurre ou huile d'olive (10cl)	gr	60			
œufs	pc	2	1.4	<ul style="list-style-type: none"> Retirer les graines et les filaments blancs se trouvant dans les poivrons. 	
Sel, poivre, muscade, thym		pm			
Tranches de pain	pc	2	1.5	<ul style="list-style-type: none"> Rincer, égoutter. Assaisonner l'intérieur, réserver. 	
lait	cl	10			
<i>facultatif</i>			1.6	<ul style="list-style-type: none"> Mettre en bassin le haché. Mélanger, presser le pain. Ajouter dans le haché la panade de pain, les œufs, persil haché, les gousses d'ail hachées, les oignons hachés, le persil 	
Thym, origan,...					
<i>Dans la farce :</i>			1.7	<ul style="list-style-type: none"> Rectifier l'assaisonnement. Mettre la farce à l'intérieur. 	
cubes de mozzarella ou ...,					
brunoises de tomates séchées,...			1.8	<ul style="list-style-type: none"> Beurrer un plat à gratin. Disposer les poivrons sur le plat. 	
brunoise de jambon,...					
Fines herbes de votre choix			1.9	<ul style="list-style-type: none"> Saupoudrer éventuellement de thym ou ... Mettre une petite noisette de beurre sur chaque poivron. 	
			1.10	<ul style="list-style-type: none"> Cuire au four à 180°C +/- 1 h 	
Variante de finition :			Accompagnement :		
<ul style="list-style-type: none"> Un court mouillement avec du vin blanc ou de l'eau peut être réalisé pour la cuisson. Les poivrons peuvent être saupoudrés de chapelure avant cuisson ou de fromage mais /!\ à la coloration durant la cuisson. 			riz		
Schéma ou dessin ou photo					
					