Intitulé du plat	Type de plat
Technique griller : entrecôte, côte à l'os, castard {i.s.j}	

Fiche technique de fabrication-bon économat.

N° de référence	Carte 9 – 4e PHA	Nombre de couverts

Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Temps
				• Nettoyer la grille (brosse métallique). • Allumer la grillade. • Huiler au pinceau légèrement la ou les pièces de viandes, assaisonner. • Déterminer +/- la durée de cuisson selon l'épaisseur, la nature, … et la diviser par 4 : C'est-à-dire le temps sur chaque face (2x chaque face pour le quadrillage). • Soulever la pièce pour la retourner mais surtout **ne pas piquer.** • La cuisson des viandes rouges se vérifie à l'élasticité. • Dresser sur plat chaud, les côtes du même côté. **A l'envoi :** • Bouquet de cresson. • beurre composé sur le cresson.	

Juste cuisson :

Pour les sautés et grillés

! Cuisson Influencée par la forme, épaisseur, qualité

Thermomètre sonde :

Bleu => 56°

Saignant => 58°

A point => 62°

Bien cuit => 65°

Au touché :

Bleu =>2 à 3 minutes.

Molle, le touché reste quelques temps.

Saignant=>3 à 4 minutes.

Légère **résistance**, le touché ne reste pas longtemps.

À point =>4 à 5 minutes

Résistance, le touché ne reste pas, le sang commence à perlé.

Bien cuit=>5 à …

Ferme, presque plus de sang qui s'échappe
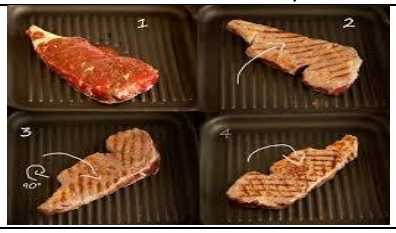
Schéma ou dessin ou photo