

POTAGE CONTI

Retrouvez toutes mes recettes sur : <http://cuistophe.free.fr>

 **Préparation** : 1h15

 **Cuisson** : 0h40

 **Catégorie** : Potages

Type : Potages purée de légumes secs

Difficulté : ★☆☆☆☆

 **Visitée** : 10 fois

 **Coût pour 8 couverts** : 5,05 €

Coût par couvert : 0,64 €



	Valeurs nutritives pour 1 couvert :	Calories	Protéines	Glucides	Sucre	Lipides	Gras saturés	Sel	Fibres
		238	10.98 g	16.44 g	2.13 g	13.3 g	7.31 g	0.94 g	4.44 g

FICHE TECHNIQUE POUR 8 COUVERTS

DÉTAIL DES PHASES DE CONCEPTION

Matériel nécessaire ([cliquez dessus pour voir la photo](#))
Lexique culinaires ([cliquez dessus pour voir les explications](#))

Phases		Ingrédients	U	Qté	PU	PT	
1	Poste de travail						Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel
2	Légumes (préparation)	Lentilles (vertes ou blondes)	kg	0,700	2,90	2,03	Placer les lentilles dans une passoire Les laver sous l'eau (ne pas les laisser tremper)
3	Garniture aromatique	Poitrine de porc demi-sel Carottes Oignons Gousses d'ail Verts de poireaux Bouquet garni	kg kg kg pièce kg pièce	0,160 0,080 0,080 2 0,080 1	10,50 0,80 1,50 4,00 1,70 0,05	1,68 0,06 0,12 0,06 0,14 0,05	Blanchir dans une russe départ eau froide le morceau de poitrine de porc Eplucher les carottes, les oignons et les gousses d'ail Laver les légumes et les verts de poireaux Tailler les carottes et les oignons en mirepoix Emincer les verts de poireaux finement avec un couteau éminceur Réaliser un bouquet garni (thym, laurier, queues de persil) Dégermer et écraser les gousses d'ail
4	Potage (cuisson)	Beurre Eau Gros sel	kg l	0,040 2 PM	6,00 0,45	0,24 0,01	Dans une russe suer au beurre les carottes, oignons, verts de poireaux Verser les lentilles Mouiller avec l'eau froide Ajouter l'ail, le bouquet garni et le morceau de poitrine Porter à ébullition Cuire doucement à couvert pendant 25 minutes Ajouter le gros sel Continuer de cuire 15 minutes environ
5	Potage (finition)	Sel fin Beurre	kg	PM 0,040	0,55 6,00	0,01 0,24	Retirer le morceau de poitrine de porc et le réserver Oter le bouquet garni Passer le potage au moulin à légumes ou au mixeur Placer le potage dans un chinois et le fouler vivement Replacer le potage dans la russe , le porter à ébullition et écumer éventuellement Contrôler la consistance et l' assaisonnement Débarasser le potage au bain-marie et le tamponner avec le beurre
6	Garniture	Huile Cerfeuil	l botte	0,02 1/4	1,60 1,50	0,03 0,38	Découenner et découper la poitrine de porc en petits lardons Sauter les lardons dans une poêle avec l'huile, égoutter et réserver Laver le cerfeuil et l' effeuiller Réserver dans un petit récipient contenant de l'eau froide
7	Dressage						Dans les assiettes répartir le potage ou dans une soupière Disposer des pluches de cerfeuil Décorer en surface tout autour avec les lardons