

# POTAGE SAINT-GERMAIN

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

 **Préparation** : 1h20

 **Cuisson** : 1h00 (le temps de cuisson peut être inférieur selon la qualité des pois cassés)

 **Catégorie** : Potages

**Type** : Potages purée de légumes secs

**Difficulté** : ★☆☆☆☆

 **Visité** : 77 fois

 **Coût pour 8 couverts** : 4,67 €

**Coût par couvert** : 0,59 €

<b>Valeurs nutritives pour 1 couvert :</b>	Calories 358	Protéines 11.73 g	Glucides 24.04 g	Sucre 2.75 g	Lipides 21.5 g	Gras saturés 11.46 g	Sel 1.21 g	Fibres 10.62 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	5'						Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel
2 Légumes (préparation)	5'	Pois cassés (bien verts)	kg	0,700	1,50	1,05	Placer les pois cassés dans une <b>passoire</b> Les laver sous l'eau (ne pas les laisser tremper) <b>Blanchir</b> dans une <b>russe</b> départ eau froide, <b>écumer</b> , <b>rafraîchir</b> et <b>égoutter</b>
3 Garniture aromatique	25'	Poitrine de porc demi-sel Carottes Oignons Gousses d'ail Verts de poireaux Bouquet garni	kg kg kg pièce kg pièce	0,100 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	Supprimer la couenne et les cartilages de la poitrine fumée Découper la poitrine en fines tranches avec un <b>trancheur</b> Détailler les tranches en lamelles de 2 cm de longueur (taille des lardons) Dans une russe, blanchir départ eau froide les lardons, les rafraîchir et les égoutter <b>Eplucher</b> et laver les carottes, les oignons, les gousses d'ail et les verts de poireaux Tailler en <b>mirepoix</b> les carottes et les oignons <b>Dégermer</b> et écraser les gousses d'ail <b>Emincer</b> les verts de poireaux finement avec un <b>couteau éminceur</b> Réaliser un <b>bouquet garni</b> (thym, laurier, queues de persil)
4 Potage (cuisson)	10'	Beurre Eau Gros sel	kg l	0,040 2 PM	6,00 0,45	0,24 0,01	Dans une russe <b>raidir</b> au beurre les lardons sans coloration Ajouter les carottes, les oignons et les verts de poireaux et les <b>suer</b> Verser les pois cassés <b>Mouiller</b> avec l'eau Ajouter les gousses d'ail et le bouquet garni et porter à <b>ébullition</b> Cuire doucement à couvert pendant environ 40 minutes Ajouter le gros sel Continuer de cuire 20 minutes environ
5 Garniture	15'	Pain de mie Huile Beurre Cerfeuil	kg l kg botte	0,160 0,02 0,040 1/4	1,50 1,60 6,00 1,50	0,24 0,03 0,24 0,38	Tailler avec un <b>couteau-scie</b> le pain de mie en petits cubes d'1 cm de côté Dans une <b>poêle</b> chauffer l'huile et le beurre <b>Sauter</b> le pain de mie brièvement Egoutter et réserver sur du papier absorbant <b>Effeuilier</b> le cerfeuil, dans un <b>ramequin</b> rempli d'eau froide y réserver les <b>pluches</b>
6 Potage ( finition)	15'	Beurre Sel fin Beurre (pour tamponner)	kg kg	0,040 PM 0,020	6,00 0,55 6,00	0,24 0,01 0,12	Retirer le bouquet garni <b>Passer</b> le potage au <b>moulin à légumes</b> ou au <b>mixeur</b> Placer le potage dans un <b>chinois</b> et le <b>fouler</b> vivement <b>Beurrer</b> le potage Replacer le potage dans la russe, le porter à ébullition et l'écumer éventuellement Contrôler la consistance et l' <b>assaisonnement</b> <b>Débarrasser</b> le potage au <b>bain-marie</b> et le <b>tamponner</b> avec le beurre
7 Dressage	5'						Dans les assiettes répartir le potage ou dans une <b>soupière</b> Disposer des pluches de cerfeuil et les croûtons en surface