FILET D'AGNEAU

INGREDIENTS	UNITÉ	QUANTITÉ
Filet d'agneau	p	2
Sel	kg	pm
Poivre	kg	pm

TECHNIQUES DE REALISATION

Colorer
Refroidir à une température égale ou inférieure à 6°C à cœur
Assaisonner
Mettre sous vide
Poser la sonde
Cuire au bain-marie :

Basse basse :
Bain à de cuisson à 56°C. Sortir à 54°C à cœur
Haute basse :
Bain de cuisson à 83°C. Sortir à 45°C à cœur pour obtenir 54°C
Étapes par étapes :
Bain de cuisson à 83°C pendant 3 minutes
Plonger dans bain à 56°C jusqu'à l'obtention de 54°C à cœur.

Refroidir
Étiqueter
Stocker en chambre froide
Remettre en température (56°C)
Déconditionner
Colorer
Dresser

Copyright : CIFHOR