


FICHE N°		RABLE DE LAPIN FARCI ET CHOUX BRAISES					BASE (pers.)		
							8		
DESCRIPTIF			PRESENTATION						
<p>Morceau du bas du dos du lapin. Désossé garni de farce mousseline de volaille, dés de poivrons, rognons sautés et vert de choux blanchis. Cuisson poêlée. Fond de poêlage agrémenté d'une moutarde à l'ancienne.</p>									
PHASES TECHNIQUES			DENREES		VENTILATION				
			ARTICLES	U	A	B	C	D	TOT
MISE EN PLACE DU POSTE			BOUCHERIE						
Denrées, matériel, cuisson, etc.			Râbles (0,250 kg)	pièce	4,00				4,00
PREPARATIONS			Blancs de volaille	kg		0,30			0,30
Habiller le râble			CREMERIE						
Eplucher les légumes			Beurre	kg	0,02		0,02	0,01	0,05
Laver les légumes			Crème	litre		0,20		0,10	0,30
Tailler la brunoise de poivrons			Œufs (blancs)	pièce		1,00			1,00
Couper les carottes en paysanne			LEGUMERIE						
Emincer les oignons			Ail	gousse	2,00		2,00		4,00
Ecraser l'ail			Bouquet garni	pièce			1,00		1,00
Détailler les tomates			Carottes	kg	0,20		0,10		0,30
ELABORATION DES GARNITURES			Choux frisé	kg	0,10		2,00		2,10
Blanchir les feuilles de chou			Oignons	kg	0,10		0,15		0,25
Blanchir la brunoise de poivrons			Poivrons rouges	pièce		1,00			1,00
Faire suer la garniture pour les choux braisés			Tomates	kg	0,20				0,20
Suer la paysanne de légumes			ECONOMAT						
Ajouter le chou			Fond brun lié	litre				0,30	0,30
Mouiller - Assaisonner			Moutarde à l'ancienne	kg				0,02	0,02
Couvrir avec le papier sulfurisé			Poivre du moulin	kg	pm	pm		pm	pm
CONFECTION DES RABLES FARCIS			Sel	kg	pm	pm	pm	pm	pm
Détailler les rognons en deux			Vin blanc	litre				0,10	0,10
Sauter au beurre - Réserver au froid									
Confectionner la farce mousseline									
Ajouter la brunoise de poivrons									
Eponger le chou									
Assaisonner - Farcir les râbles									
CUISSON DES RABLES									
Concasser les os									
Colorer									
Ajouter la garniture aromatique, les os et l'ail									
Mettre au four									
Vérifier la cuisson du chou - Réserver									
Vérification de la cuisson du râble à 63°C									
SAUCE MOUTARDE									
Pincer - Déglacer - Ajouter le fond									
Passer au chinois									
Crémer									
Ajouter la moutarde à l'ancienne									
DRESSAGE									
Dresser et décorer									