**Fiche de recette / planification**

| Nom | Date |
| --- | --- |
| Marcelo Pereira | 10-07-17 |
| Thème | Références |
| Mets à base de légumes | Connaissances professionnelles |

| Mets : | Epinards étuvés |
| --- | --- |
| Méthodes de cuisson : | Blanchir/étuver |
| Temps de préparation : | 15 minutes |
| Temps de cuisson : | 10 minutes |
| Ingrédients pour : | 4 personnes |

| Quantités | Ingrédients | Mise en place / préparation |
| --- | --- | --- |
| 750 G | Epinards | **Mise en place :** |
| 15 G | Huile d'olive | - Équetter les épinards |
|  | Sel | **Préparation :** |
|  | Poivre du moulin | - Porter de l'eau à ébullition, salé, blanchir les épinards. |
|  |  | - Refroidir dans de l'eau glacée, bien égoutter. |
|  |  | - Faire suer dans l'huile d'olive, ajouter un peu d'eau si besoin puis étuver,assaisonner, et égoutter. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Présentation : |
| --- |
| Dressage : Sur assiette, former des quenelles |
| Décoration : |
| Vaisselle : Assiette blanche |
| BPF : Assurez vous que les épinards soient parfaitement égoutées pour pas que le liquide de cuisson coule sur l'assiette. |