

Fiche technique de fabrication N° :662

RABLE DE LAPIN FARCI

Plats régionaux : Régions Françaises

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Sauce							
Poivre du moulin	pm	Pm	1	- Désosser le râble de lapin	10'		
Sel fin	Pm	Pm	2		- Farcir avec la duxelles	10'	
Vin blanc	Bouteill	0,08	3		- Poêler le râble avec la garniture aromatique	10'	
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,40					
Base							
Beurre	kg	0,020	4	- Réaliser une duxelles à farcir	10'		
Huile de tournesol	L	0,02					
Poivre du moulin	pm	Pm	5	- Eplucher et laver les légumes	10'		
Sel fin	Pm	Pm	6		- Tailler en mirepoix	05'	
Râble de Lapin	Pièce	1					
Duxelle							
Champignons de paris	kg	0,120	7	- En fin de cuisson, réaliser un fond de poêlage et glacer le râble	20'		
Echalotes	kg	0,060					
Beurre	kg	0,020	8	- Sur plat ovale, napper de sauce et saucière à part	05'		
Poivre du moulin	pm	Pm	9		- Décor avec cresson	05'	
Sel fin	Pm	Pm					
Vin blanc	Bouteill	0,04					
Œufs (jaunes)	Pièce	1					
Chapelure	kg	0,024					
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,04					
Crème épaisse	L	0,02					
Garnit. aromat.							
Carottes	kg	0,080					
Tomates garniture	kg	0,040					
Oignons	kg	0,080					
Décor							
Cresson botte	Pièce	0,4					
					Estimation de temps	1h25	

Valeur alimentaire /U	404	K/cal	1689	Kjoule	Gr protéine/ U	31	Gr Lipide/ U	29	Gr Glucide/ U	17
PR total	17,08 €	PR unitaire	4,27 €	Coef	1,3	PVHT Total	22,20 €	PV U HT	5,55 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1706

Polenta

Garnitures : Garnitures composées

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Beurre	kg	0,032		- Faire chauffer le lait, l'eau et le beurre		10 '
Sel fin	Pm	Pm		- ajouter la semoule de maïs en pluie et cuire doucement jusqu'à épaississement	05 '	05 '
Persil frisé kilo	kg	0,008		- Ajouter le gruyère râpé	05 '	
Semoule de maïs	kg	0,080		Dressge		
Lait 1/2 écrémé	L	0,08		- Mouler en cercle dans les assiettes		
Muscade moulue	kg	0,002				
Eau	L	0,04				
Finition						
Beurre	kg	0,020				
Gruyère râpé	kg	0,040				
				Estimation de temps	0h10	0h15

Valeur alimentaire /U	142	K/cal	595	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	1
PR total	0,98 €	PR unitaire	0,25 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,28 €	PV U HT	0,32 €	

Fiche technique de fabrication N° :2011

Flans de poivrons

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Client(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				base - laver et épepiner les poivrons, les tailler en lanière - Suer les poivrons à l'huile d'olive, et mixer lorsqu'il sont bien cuits		
Poivrons rouges	kg	0,200				
Huile d'olives	L	0,04		Appareil - Réaliser un appareil à crème prise salé - ajouter les poivrons, assaisonner		
Appareil						
Sel fin	Pm	Pm		Cuire - Mouler l'appareil au poivron dans les ramequins beurrés et cuire au four au bain marie.		
Œufs	Pièce	3				
Lait 1/2 écrémé	L	0,20				
Crème liquide UHT	L	0,20				
Muscade moulue	kg	0,002				
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	2
PR total	1,88 €	PR unitaire	0,47 €	Coef	1	PVHT Total	1,88 €	PV U HT	0,47 €	

Fiche technique de fabrication N° :70

Consommé aux paillettes

A remplir : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				base et CLARIFICATION		
Marmite	l	1,20	2	- Eplucher et laver tous les légumes	15 '	
			3	- Tailler les légumes en petite brunoise	30 '	
			4	- Marquer la clarification en cuisson,	10 '	
			5	- Clarifier		
			6	- Passer	20 '	
Clarification				GARNITURE		
Carottes	kg	0,040	8	- Abaisser le feuilletage, tailler des paillettes	20 '	
Céleri branche	kg	0,040	9	- Dorer et saupoudrer de gruyère râpé	05 '	
Poireaux	kg	0,040	10	- Cuire		
Macreuse	kg	0,200				
Poivre en grain	kg	0,003				
Sel fin	Pm	Pm				
Gros sel	kg	0,003				
Œufs (blancs)	Pièce	2	11	- Consommé en soupière, paillettes sur petite assiette à part	05 '	
Tomates grosses	Kg	0,200				
Concentré de tomates 4/4	Boîte	0,02				
Garniture				Estimation de temps	1h45	
Pâte feuilletée	kg	0,080				
Œufs (dorure)	Pièce	1				
Farine t45 (pour fleurir)	kg	0,010				
Gruyère (morceau)	kg	0,020				

Valeur alimentaire /U	284	K/cal	1187	Kjoule	Gr protéine/ U	19	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	18
PR total	5,52 €	PR unitaire	1,38 €	Coef	1,3	PVHT Total	7,18 €	PV U HT	1,79 €	

Fiche technique de fabrication N° :5

Ananas au kirsch

Desserts : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Ananas frais	Pièce	1				
Kirsch	L	0,08				
Menthe fraîche	Botte	0,4				
Sucre poudre	kg	0,080				

Valeur alimentaire /U	80	K/cal	335	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	20
PR total	2,36 €	PR unitaire	0,59 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,07 €	PV U HT	0,77 €	