

Fiche technique de fabrication N° : 1812

Œufs mimosa

Hors d'œuvre froids : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Gros sel	kg	0,020		- Laver le persil et les tomates	05'	
Œufs	Pièce	6		- Hacher le persil, détailler les tomates en rondelles	05'	
Décor				Œufs		
Persil kilo	kg	0,040		- Faire durcir les œufs		15'
Tomates	kg	0,080		- Couper les œufs en deux et séparer les blancs des jaunes	05'	
Sauce				- Écraser les jaunes à la fourchette et en réserver une partie	05'	
Huile de tournesol	L	0,06		- Mélanger le reste des jaunes avec la mayonnaise	05'	
Moutarde	kg	0,008		- garnir les blancs avec le mélange	05'	
Sel fin	Pm	Pm		Sauce		
Œufs	Pièce	0,4		- Réaliser une sauce mayonnaise	05'	
Poivre blanc	kg	0,002		Dressage et finition		
				- Disposer les rondelles de tomates au fond des assiettes, ajouter les 3 1/2 œufs mimosa et saupoudrer de jaune d'œufs écrasé. Décorer avec le persil haché.	10'	
Estimation de temps					0h45	0h15

Valeur alimentaire /U	140	K/cal	584	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	1
PR total	1,07 €	PR unitaire	0,27 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,39 €	PV U HT	0,35 €	

Fiche technique de fabrication N° :976

Lapin aux pruneaux

Volailles : Lapin

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Garniture						
Pruneaux	kg	0,100	1	BASE - Parer et dégraisser le lapin - Découper à cru GARNITURE AROMATIQUE - Eplucher et laver les légumes - Tailler en mirepoix CUISSON - Marquer le lapin en cuisson "ragoût" - Cuire - En fin de cuisson, décanter et passer la sauce au chinois - Rassembler la sauce et la viande DRESSAGE - Au plat avec la sauce ou à l'assiette - Pruneaux dénoyautés et blanchis, mélanger dans la sauce	20 '	
			2		10 '	
Base						
Beurre	kg	0,020	3		05 '	
Lapereau	kg	1,200	4		05 '	
Huile de tournesol	L	0,02				
Poivre du moulin	pm	Pm	5		10 '	
Sel fin	Pm	Pm	6			45 '
Garnit. aromat.						
Carottes	kg	0,100	7		10 '	
Bouquet garni	Pièce	0,4	8	10 '		
Tomates grosses	Kg	0,050				
Oignons	kg	0,100	9	05 '		
sauce			10	05 '		
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Vin blanc	Bouteill	0,12				
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,04				
				Estimation de temps	1h20	0h45

Valeur alimentaire /U	392	K/cal	1642	Kjoule	Gr protéine/ U	42	Gr Lipide/ U	23	Gr Glucide/ U	2
PR total	2,31 €	PR unitaire	0,58 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,00 €	PV U HT	0,75 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1559

Fondue d'endives

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Beurre	kg	0,100		- Nettoyer et emincer les endives	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm		- Hacher le persil et l'ail	05 '	
Sel fin	Pm	Pm		Cuisson		10 '
Endives	kg	0,800		- Faire étuver les endives au beurre et sans coloration. Ajouter ail haché et persil		
				- Assaisonner		
				Dressage		
Persil frisé kilo	kg	0,005		- Dresser en légumier ou à l'assiette.	05 '	
Ail	kg	0,005				
				Estimation de temps	0h20	0h10

Valeur alimentaire /U	188	K/cal	785	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	21	Gr Glucide/ U	0
PR total	3,05 €	PR unitaire	0,76 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,96 €	PV U HT	0,99 €	

Fiche technique de fabrication N° :2457

Fondant au chocolat

Desserts : Entremets de cuisine

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Beurre	kg	0,200		- faire fondre le chocolat au bain marie avec le beurre		05 '
Couverture noire	kg	0,200		- Blanchir les œufs entiers avec le sucre	05 '	
Sucre semoule	kg	0,100		- ajouter le chocolat dans les œufs et terminer par la farine	05 '	
Farine t45	kg	0,100		Cheimer les moules		
Œufs	Pièce	6		- Passer les moules au beurre fondu et à la farine	05 '	
Crème anglaise				Cuisson		
Sucre semoule	kg	0,050		- verser l'appareil dans les moules et mettre au four 8 minutes à 200°C	05 '	10 '
Œufs	Pièce	3		Crème anglaise		
Lait 1/2 écrémé	L	0,30		- Réaliser une crème anglaise	05 '	10 '
décors				Dressage		
Menthe fraîche	Botte	0,3		- Démouler les fondants dès la sortie du four, les mettre au centre de l'assiette et disposer un cordon de crème autour. Décorer avec les feuille de menthe et sucre glace.	10 '	
				Estimation de temps	0h35	0h25

Valeur alimentaire /U	775	K/cal	3241	Kjoule	Gr protéine/ U	8	Gr Lipide/ U	58	Gr Glucide/ U	56
PR total	4,77 €	PR unitaire	1,19 €	Coef	1	PVHT Total	4,77 €	PV U HT	1,19 €	

Fiche technique de fabrication N° :1677

Flan de potiron

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Gros sel	kg	0,004	1	- - Eplucher et laver le potiron	10 '	
Noix de muscade Moulue	Pm	Pm	2	- - Couper en cubes	05 '	
Sel fin 0,5	kg	0,002	3	- -Cuire à l'anglaise		15 '
Potiron	kg	0,600	4	APPAREIL A FLAN	05 '	
				CUISSON		
			5	- - Beurrer les moules		
			6	- - Egoutter le potiron, presser et passer au moulin à légumes	10 '	
			7	- - Mélanger avec l'appareil à flan	05 '	
			8	- - garnir le moule et cuire au four 180°		30 '
Estimation de temps					0h35	0h45

Valeur alimentaire /U	139	K/cal	583	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	7
PR total	1,36 €	PR unitaire	0,34 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,77 €	PV U HT	0,44 €	