

# Fiche technique de fabrication N° :525

## TOMATES A LA PROVENÇALE

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Tomates garniture	kg	0,400	1	- Nettoyer et laver les tomates	10 '	
Huile d'olives	L	0,02	2	- Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	3	- Les disposer dans une plaque de cuisson légèrement huilée	05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
<b>Garniture</b>				<b>GARNITURE</b>		
Huile d'olives	L	0,02	4	- Hacher l'ail et le persil et mélanger (persillade), ajouter la chapelure.	10 '	
Chapelure	kg	0,080				
Ail	kg	0,020				
Persil plat kilo	kg	0,032				
			5	- Assaisonner les tomates	03 '	
			6	- Saupoudrer de persillade et arroser d'huile d'olive	02 '	
			7	- Passer à four chaud		
				<b>DRESSAGE</b>		
			8	- Dresser autour de la viande ou en fonction du plat que les tomates	15 '	
				Estimation de temps	0h50	

Valeur alimentaire /U	104	K/cal	435	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	10	Gr Glucide/ U	2
PR total	1,09 €	PR unitaire	0,27 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,42 €	PV U HT	0,35 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 2599

## Salade des bouchons Lyonnais

Plats régionaux : Régions Françaises

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>base</b>		
Poitrine fumée	kg	0,240		- laver et trier la salade	02 '	
Huile de tournesol	L	0,08		- éplucher les pommes de terre, hacher l'ail, ciseler les échalotes, ciseler la ciboulette et hacher le persil.	15 '	
Vinaigre de vin rouge	L	0,04		- Cuire les pommes de terre à l'anglaise		30 '
Salade frisée	pièce	0,4		- tailler la poitrine en lardons et blanchir, trancher la rosette en tranches fines.	10 '	
Œufs	Pièce	4				
Pain de mie tranché	Pièce	0,2				
Moutarde forte	Bocal	0,01				
<b>cervelle de canut</b>				<b>Cervelle de canut</b>		
Echalotes	kg	0,008		- Mélanger le fromage blanc et la crème épaisse, ajouter l'ail, les échalotes, la ciboulette et le persil haché, assaisonner avec vin blanc et sel poivre.	05 '	
Ciboulette	Botte	0,1				
Huile d'olives	L	0,04				
Poivre du moulin	pm	Pm		<b>Cuissons</b>		
Sel fin	Pm	Pm		- faire sauter les lardons, déglacer le sauter avec le vinaigre et réaliser une sauce moutarde. (vinaigrette moutardée)	10 '	
Vin blanc	Bouteill	0,04		- Cuire les œufs mollets, et écarter		05 '
Persil frisé kilo	kg	0,008				
Fromage blanc	kg	0,400		<b>Dressage</b>		
Ail	kg	0,004		- Sur une assiette gastro, d'un coté la salade frisée aux lardons et de l'autre les pommes de terre tièdes émincées un peu de cervelle de canut et tranches de rosettes.	15 '	
Crème épaisse	L	0,02				
<b>charcuterie</b>						
Pommes de terre B.F.15	kg	0,300				
Rosette de Lyon	kg	0,100				
				Estimation de temps	0h57	0h35

Valeur alimentaire /U	513	K/cal	2146	Kjoule	Gr protéine/ U	9	Gr Lipide/ U	44	Gr Glucide/ U	18
PR total	5,33 €	PR unitaire	1,33 €	Coef	1	PVHT Total	5,33 €	PV U HT	1,33 €	

# Fiche technique de fabrication N° :218

## POMMES AU FOUR, CREME CIBOULETTE

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Gros sel	kg	0,200	1	- Laver et broser les pommes de terre non épluchées	20 '	
pommes de terre	kg	1,000	2	- Plaquer sur gros sel et cuire au four		
<b>Crème ciboulette</b>				<b>SAUCE CIBOULETTE</b>		
Ciboulette	Botte	0,1	3	- Ciseler la ciboulette	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	4	- mélanger crème, citron et ciboulette, assaisonner	05 '	
Sel fin	Pm	Pm	5	- Dresser en saucière	05 '	
Citrons	kg	0,050				
Crème épaisse	L	0,15				
			6	- Pomme de terre ouverte ou entière sur plat en garniture	05 '	
			7	- Saucière de crème à part	05 '	
				Estimation de temps	0h45	

Valeur alimentaire /U	110	K/cal	460	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	1
PR total	2,04 €	PR unitaire	0,51 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,65 €	PV U HT	0,66 €	

# Fiche technique de fabrication N° :931

## FILET DE BŒUF WELLINGTON

Viandes de boucherie : Bœuf

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Feuilletage</b>						
Margarine feuilletage	kg	0,180	1	<b>BASE</b> - Parer et ficeler le filet	10 '	
Farine t45	kg	0,240	2		05 '	
Œufs (dorure)	Pièce	1	3			
Sel fin 0,5	kg	0,002		<b>DUXELLES</b> - Réaliser une duxelles de champignons	10 '	
Eau	L	0,12	4			
<b>Base</b>						
Filet de boeuf	kg	0,800	5	<b>CREPES</b> - Réaliser un appareil à crêpes	10 '	
Huile de tournesol	L	0,04	6		10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm		<b>FEUILLETAGE</b> - Réaliser un feuilletage à 6 tours		
Sel fin	Pm	Pm	7		20 '	
<b>Duxelle</b>						
Champignons de paris	kg	0,160	8	<b>MONTAGE ET CUISSON</b> - Abaisser les 2/3 du feuilletage pour enrouler le filet	10 '	
Echalotes	kg	0,020	9		10 '	
Beurre	kg	0,020		- Placer les crêpes sur le feuilletage, et napper de duxelles	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	10		10 '	
Sel fin	Pm	Pm		- Placer le filet sur la duxelles et rouler dans le feuilletage, coller à la dorure	10 '	
Crème liquide UHT	L	0,04	11		15 '	
<b>Crêpes</b>						
Beurre	kg	0,010	12	- Dorer à nouveau et cuire	05 '	
Œufs (entiers)	Pièce	1	13		10 '	
Sel fin	Pm	Pm		- Dresser sur plat ovale avec décor cresson		
Farine t45	kg	0,040	14			
Lait 1/2 écrémé	L	0,10	15	<b>SAUCE MADERE</b> - Réduire le madère avec les échalotes ciselées	10 '	
<b>Sauce et Décor</b>						
Echalotes	kg	0,020		- Mouiller au fond de veau	10 '	
Beurre	kg	0,020	16		15 '	
Madère	Bouteill	0,08		- Passer au chinois, rectifier la liaison et l'assaisonnement, monter au beurre et dresser en saucière		
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,20				
Cresson botte	Pièce	0,4				
				Estimation de temps	2h40	

Valeur alimentaire /U	1164	K/cal	4872	Kjoule	Gr protéine/ U	44	Gr Lipide/ U	80	Gr Glucide/ U	65
PR total	26,62 €	PR unitaire	6,66 €	Coef	1,3	PVHT Total	34,61 €	PV U HT	8,65 €	