

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
Base				BASE		
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				
Garniture				GARNITURE		
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		15 '
				DRESSAGE		
			8	- Dresser autour de la viande ou en fonction du plat que les tomates	15 '	
				Estimation de temps	0h50	0h15

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° :299

TARTE BOURDALOUE

Desserts : Pâte Brisée

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Finition						
Nappage blond	kg	0,060	1	BASE - Réaliser une pâte Brisée sucrée - Foncer et pincer CREME D'AMANDES - Crèmer le beurre et le sucre - Ajouter les oeufs et bien mélanger - Ajouter la poudre d'amandes et le parfum GARNITURE - Ouvrir et égoutter les poires MONTAGE - Garnir le fond de tarte de crème d'amandes - Disposer les demi poires sur la crème d'amandes - Cuire au four 180° FINITION ET DRESSAGE - Napper et dresser sur plat rond avec papier dentelle	20 '	
			2		20 '	
Pâte						
Beurre	kg	0,063	3		10 '	
Sucre semoule	kg	0,030	4		02 '	
Farine t45	kg	0,125	5		03 '	
Œufs (jaunes)	Pièce	1				
Crème d'amandes						
Beurre	kg	0,050	6		05 '	
Œufs (entiers)	Pièce	1				
Amandes poudre	kg	0,050	7	02 '		
Sucre semoule	kg	0,050	8	03 '		
Rhum	Bouteill	0,01	9		30 '	
Garniture						
Poires au sirop 5,1	Boîte	0,13	10	15 '		
				Estimation de temps	1h20	0h30

Valeur alimentaire /U	516	K/cal	2161	Kjoule	Gr protéine/ U	8	Gr Lipide/ U	32	Gr Glucide/ U	52
PR total	2,63 €	PR unitaire	0,66 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,42 €	PV U HT	0,86 €	

Fiche technique de fabrication N° : 163

Poulet sauté chasseur, pommes noisettes

Volailles : Poulet

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Décor						
Persil plat kilo	kg	0,025	1	BASE - Habiller le poulet et le découper à cru	45 '	
Base						
Beurre	kg	0,050	2	CUISSON ET SAUCE - Parer, laver et émincer les champignons	05 '	
Huile de tournesol	L	0,03	3	- Ciseler les échalotes	05 '	20 '
Farine t45	kg	0,050	4	- Marquer en cuisson un sauté déglacé	10 '	
Poulet PAC de 1,4 kg	Pièce	1	5	- Réaliser la sauce	10 '	
Sauce						
Champignons de paris	kg	0,150	6	Garniture - Réaliser des pommes noisettes	20 '	15 '
Echalotes	kg	0,050	6	DRESSAGE - Poulet sur plat rond, nappés de sauce, estragon et cerfeuil haché en décor, pommes noisettes en légumier	10 '	
Beurre	kg	0,015				
Vin blanc	Bouteill	0,05				
Cognac	Bouteill	0,03				
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,25				
Finition						
Cerfeuil	Botte	0,0				
Estragon	Botte	0,0				
Beurre	kg	0,025				
Garniture						
Pommes de terre B.F.15	kg	1,000				
Beurre	kg	0,050				
Huile de tournesol	L	0,10				
				Estimation de temps	1h45	0h35

Valeur alimentaire /U	996	K/cal	4168	Kjoule	Gr protéine/ U	41	Gr Lipide/ U	70	Gr Glucide/ U	55
PR total	10,98 €	PR unitaire	2,74 €	Coef	1,3	PVHT Total	14,27 €	PV U HT	3,57 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1267

ŒUFS EN MEURETTE

Entrées chaudes : Œufs

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE ET CUISSON		
Beurre	kg	0,025		- Pocher les œufs dans le vin rouge on peut éventuellement ajouter un peu de vinaigre de vin	10 '	
Œufs (entiers)	Pièce	4		- Rafrâchir, égoutter puis ébarber et réserver sur papier absorbant	10 '	
Vinaigre de vin rouge	L	0,05		- Tailler le pain de mie avec l'emporte-pièce cannelé	05 '	
Pain de mie (0,250 kg)	Pièce	0,3		- Sauter les croûtons au beurre, réserver	10 '	
Garniture				GARNITURE		
Champignons de paris	kg	0,100		- Epointer, laver les champignons et les escaloper	10 '	
Cerfeuil	Botte	0,3		- Cuire à blanc les champignons		
Beurre	kg	0,010		- Blanchir la poitrine		
Poivre du moulin	pm	Pm		- Tailler en lardons assez fin puis sauter	05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Poitrine demi sel	kg	0,080				
Sauce				SAUCE AU VIN ROUGE		
Carottes	kg	0,040		- Blanchir la poitrine puis couper en lardons	10 '	
Echalotes	kg	0,010		- Eplucher, laver les carottes, oignons et échalotes puis tailler en brunoise	20 '	
Beurre	kg	0,025		- Suer la garniture, ajouter les lardons et cuire doucement	10 '	
Vin rouge	l	0,25		- Mouiller avec le vin rouge ayant servi à pocher les œufs	05 '	
Poitrine demi sel	kg	0,040		- Réduire les 2/3		
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,25		- Ajouter le fond brun lié et cuire à nouveau	10 '	
Oignons	kg	0,040		- Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement et la liaison éventuellement au beurre manié		
				DRESSAGE		
				- Dresser sur assiette le croûton disposer l'œuf poché chaud et napper de sauce vin rouge ajouter la garniture et décorer avec pluche de cerfeuil	10 '	
				Estimation de temps	1h55	

Valeur alimentaire /U	304	K/cal	1273	Kjoule	Gr protéine/ U	11	Gr Lipide/ U	21	Gr Glucide/ U	19
PR total	6,50 €	PR unitaire	1,63 €	Coef	1,3	PVHT Total	8,45 €	PV U HT	2,11 €	