

# Fiche technique de fabrication N° : 158

## Macédoine de légumes mayonnaise

Hors d'œuvre froids : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
<b>Base</b>							
Carottes	kg	0,300	1	<b>BASE</b> - Eplucher et laver les légumes	10 '		
Navets ronds	kg	0,200	2		- Tailler en brunoise	15 '	
Petits pois congelés	kg	0,100	3		- Cuire à l'Anglaise		
Gros sel	kg	0,005	4	<b>MAYONNAISE</b> - Confectionner une mayonnaise bien ferme	10 '		
Haricots verts extra-fin congelés	kg	0,100					
<b>Mayonnaise</b>							
Huile de tournesol	L	0,20	5	<b>DECOR</b> - Monder les tomates	05 '		
Moutarde	kg	0,008	6				- Cuire les oeufs durs
Sel fin	Pm	Pm	7				- Nettoyer la laitue
Œufs (jaunes)	Pièce	1	8	<b>DRESSER</b> - Lier les légumes avec la mayonnaise, rectifier l'assaisonnement et dresser sur assiette	15 '		
Laitue	Pièce	0,1					
Tomates grosses	Kg	0,120					
				Estimation de temps	1h05		

Valeur alimentaire /U	487	K/cal	2037	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	51	Gr Glucide/ U	3
PR total	1,83 €	PR unitaire	0,46 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,38 €	PV U HT	0,60 €	

# Fiche technique de fabrication N° :1128

## LONGE DE PORC AUX CHATAIGNES

Volailles : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Garniture</b>						
Châtaignes	kg	0,150	1	<b>BASE</b> - Parer et dégraisser la longe - Ficeler  <b>GARNITURE AROMATIQUE</b> - Eplucher laver les légumes - Tailler en mirepoix  <b>CUISSON</b> - Marquer en cuisson la longe poêlée et cuire au four à couvert (suer la garniture, poser la viande dessus) - En fin de cuisson réaliser le fond de poêlage ( pincer les suc, déglacer vin blanc, ajouter le fond) et ajouter les châtaignes  - Glacer  <b>DRESSAGE</b> - Entière sur plat ovale, cresson en décor et fond de poêlage à part	20 '	
			2		10 '	
<b>Base</b>						
Beurre	kg	0,040	3		05 '	
Huile de tournesol	L	0,04	4		05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Longe de porc	kg	1,200	5		10 '	
<b>Garnit. aromat.</b>						
Carottes	kg	0,100	6	15 '		
Bouquet garni	Pièce	1				
Tomates grosses	Kg	0,050				
Oignons	kg	0,100	7	02 '		
<b>Fond de poêlage</b>						
Poivre du moulin	pm	Pm	8	03 '		
Sel fin	Pm	Pm				
Vin blanc	Bouteill	0,04				
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,20				
<b>Décor</b>						
Cresson botte	Pièce	1				
Estimation de temps					1h10	

Valeur alimentaire /U	1089	K/cal	4557	Kjoule	Gr protéine/ U	66	Gr Lipide/ U	88	Gr Glucide/ U	14
PR total	12,25 €	PR unitaire	3,06 €	Coef	1,3	PVHT Total	15,92 €	PV U HT	3,98 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 136

## Gratin Dauphinois

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Pommes de terre B.F.15	kg	0,800	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	2	- Les couper en tranches d'environ 3mm d'épaisseur	10 '	
Sel fin	Pm	Pm	3	- Réunir dans un récipient les pommes de terre égouttées, le lait et l'assaisonnement	05 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,40	4	- Porter à ébullition et cuire encore ferme		30 '
<b>Finition</b>				<b>FINITION</b>		
Beurre	kg	0,040	5	- Frotter le plat à gratin avec les gousses d'ail		
Ail	kg	0,040	6	- Beurrer avec beurre en pommade		
Gruyère (morceau)	kg	0,080	7	- Remplir le plat à gratin avec les pommes de terre	05 '	
			8	- Saupoudrer de gruyère, asperger de beurre fondu et gratiner à la salamandre ou au four	05 '	
				Estimation de temps	0h35	0h30

Valeur alimentaire /U	238	K/cal	994	Kjoule	Gr protéine/ U	5	Gr Lipide/ U	10	Gr Glucide/ U	32
PR total	1,52 €	PR unitaire	0,38 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,98 €	PV U HT	0,50 €	

# Fiche technique de fabrication N° :59

## Choux chantilly

Desserts : Choux

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Finition</b>						
Sucre glace	kg	0,010	1	<b>BASE</b> - Réaliser une pâte à choux	20 '	30 '
			2		- Coucher les choux et les cuire	
<b>Pâte à choux</b>						
Beurre	kg	0,050	3	<b>CHANTILLY</b> - Réaliser une crème chantilly	15 '	
Œufs (entiers)	Pièce	2				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45	kg	0,075	4	<b>FINITION</b> - Garnir les choux et saupoudrer de sucre glace	20 '	
Œufs (dorure)	Pièce	1				
Eau	L	0,13	5	- Dresser sur plat et papier dentelles	05 '	
<b>Plaque</b>				Estimation de temps	1h10	0h30
Beurre	kg	0,005				
<b>Chantilly</b>						
Sucre glace	kg	0,020				
Vanille liquide	L	0,01				
Crème liquide UHT	L	0,25				

Valeur alimentaire /U	218	K/cal	913	Kjoule	Gr protéine/ U	7	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	15
PR total	1,60 €	PR unitaire	0,40 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,08 €	PV U HT	0,52 €	