

# Fiche technique de fabrication N° : 1444

## poires au vin rouge

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Décor</b>						
Menthe fraîche	Botte	0,4	1	<b>LIE DE VIN</b> - Réaliser un caramel blond avec le sucre et un peu d'eau - Déglacer le caramel au jus d'orange, ajouter le Grand-Marnier, le vin rouge, les clous de girofle, la pulpe de poire - Réduire jusqu'à consistance nappante - Conserver au bain-marie  <b>POIRES</b> - Eplucher les poires, les citronner, les couper en deux, les évider et les cuire au sirop - Egoutter et refroidir - Tailler les poires en éventails et les placer sur plaque à pâtisserie - Saupoudrer de sucre et caraméliser à la salamandre  <b>DRESSAGE</b> - Napper le fond d'une assiette de lie de vin tiède, placer une demi poire sur la lie de vin, décorer avec menthe fraîche et envoyer aussitôt	05'	
<b>sirop</b>			2		05'	
Sucre semoule	kg	0,120	3		10'	
Grand-marnier	Bouteill	0,02	4			
Vin rouge	l	0,20				
Clous de girofles	Bocal	0,00				
<b>Poires</b>			5		15'	
Poires	kg	0,600	6			
Sucre semoule	kg	0,200	7		15'	
Vanille liquide	L	0,00	8	15'		
Citrons	kg	0,040				
Eau	L	0,40				
<b>Finition poires</b>			9	10'		
Sucre semoule	kg	0,080				
Estimation de temps					1h15	

Valeur alimentaire /U	49	K/cal	207	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	2
PR total	3,03 €	PR unitaire	0,76 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,94 €	PV U HT	0,98 €	

# Fiche technique de fabrication N° :1975

## Fritot de merlans Orly

Poissons : Merlan

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Pâte à frire</b>						
Œufs (entiers)	Pièce	1		<b>Base</b> - désarrêter et détailler les filets de merlans en morceaux - eplucher et laver les légumes et les tailler en mirepoix <b>Marinade</b> - mettre les poissons en marinade <b>Pate à frire</b> - réaliser une pâte à frire <b>Sauce tomate</b> - réaliser une sauce tomate <b>Cuisson des fritôts</b> - à l'aide d'une fourchette, tremper le poisson dans la pâte et frire. - Egoutter sur papier absorbant <b>Dressage</b> - Dresser les fritôts dur plats ou assiette et papier dentelle avec une saucière de sauce à part. décorer avec quartiers de citrons et persil frit.	05 '	
Sel fin	Pm	Pm			10 '	
Farine t45	kg	0,100				
Œufs (blancs)	Pièce	2			05 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,10			10 '	
<b>Base</b>						
Filet de merlan	kg	0,400			10 '	00 '
<b>autres</b>						
Oignons	kg	0,100			10 '	
<b>marinade instantanée</b>						
Huile de tournesol	L	0,05				
Persil kilo	kg	0,003				
Citrons	kg	0,050				
<b>Sauce tomate</b>						
Carottes	kg	0,050				
Beurre	kg	0,025				
Poitrine demi sel	kg	0,050				
Ail	kg	0,005				
Concentré de tomates 4/4	Boîte	0,04				
Oignons	kg	0,050				
<b>Décors</b>						
Persil kilo	kg	0,003				
Citrons	kg	0,050				
				Estimation de temps	1h05	1h00

Valeur alimentaire /U	372	K/cal	1557	Kjoule	Gr protéine/ U	22	Gr Lipide/ U	22	Gr Glucide/ U	22
PR total	8,72 €	PR unitaire	2,18 €	Coef	1	PVHT Total	8,72 €	PV U HT	2,18 €	

# Fiche technique de fabrication N° :397

## FLAN D'EPINARDS

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Gros sel	kg	0,000	1	- Cuire les épinards à l'Anglaise	05'	
Epinards surgelés	kg	0,480	2	- Rafrâchir, égoutter, presser	10'	
<b>Appareil</b>				<b>APPAREIL À FLAN</b>		
Œufs (entiers)	Pièce	1	3	- Réaliser un appareil à flan salé	10'	
Sel fin	Pm	Pm				
Œufs (jaunes)	Pièce	1	4		05'	
Piment de Cayenne	Pm	Pm	5		10'	
Lait 1/2 écrémé	L	0,10	6		10'	
Crème liquide UHT	L	0,10	7			30'
<b>Cuisson</b>				<b>CUISSON</b>		
Beurre	kg	0,020	8		10'	
				<b>DRESSAGE</b>		
				- Démouler sur plat ou sur assiette	10'	
				Estimation de temps	1h00	0h30

Valeur alimentaire /U	75	K/cal	313	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	7	Gr Glucide/ U	1
PR total	1,33 €	PR unitaire	0,33 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,73 €	PV U HT	0,43 €	

# Fiche technique de fabrication N° :46

## Carottes vichy

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Carottes	kg	0,600	1	- Eplucher et laver les carottes	10 '	
			2	- Tailler en rondelles	10 '	
<b>Cuisson</b>				<b>CUISSON</b>		
Beurre	kg	0,060	3	- Glaçage à blanc	10 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Sucre semoule	kg	0,010				
<b>Finition</b>				<b>FINITION</b>		
Cerfeuil	Botte	0,1	4	- Ciseler le cerfeuil et ajouter aux carottes	05 '	
				Estimation de temps	0h35	

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	12	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,59 €	PR unitaire	0,40 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,06 €	PV U HT	0,52 €	