

Fiche technique de fabrication N° : 1851

Tarte fine tomates mozzarella

Hors d'œuvre chauds : Pâte feuilletée

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Plaque de feuilletage (700g)	Pièce	0,3		- Détailler des cercles de feuilletage et piquer fortement		
Garniture				Garniture		
Huile d'olives	L	0,05		- Détailler la mozzarella en petit dès		
Tomates cerise	kg	0,400		- Couper les tomates cerises en deux		
Herbes de Provence	Kg	0,010		- Disposer les tomates sur les cercles et ajouter les dès de fromage		
Mozzarella	kg	0,200		- Arosier d'huile d'olive et saupoudrer d'herbes de provence		
Décors				Cuisson		
Basilic	Botte	0,3		- Cuire à four chaud 200°C pendant 10 pendant minutes		
				- Servir dès la sortie du four et décorer de feuilles de basilic.		
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	131	K/cal	546	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	13	Gr Glucide/ U	3
PR total	3,01 €	PR unitaire	0,75 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,92 €	PV U HT	0,98 €	

Fiche technique de fabrication N° :251

Riz Créole

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Riz long	kg	0,240	1	- Cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante et salée		
Gros sel	kg	0,002	2	- Egoutter, égrener au beurre et rectifier l'assaisonnement	10 '	
Finition			3	- Dresser en légumier	05 '	
Beurre	kg	0,020				
Sel fin	Pm	Pm		Estimation de temps	0h15	

Valeur alimentaire /U	38	K/cal	157	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	4	Gr Glucide/ U	0
PR total	0,53 €	PR unitaire	0,13 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,69 €	PV U HT	0,17 €	

Fiche technique de fabrication N° : 140

Haricots verts au beurre

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Gros sel	kg	0,003	1	- Equeuter les haricots verts (si il sont frais)	20 '	
Haricots verts extra-fin congelés	kg	0,800	2			
Finition						
Beurre	kg	0,040	3	- Egoutter et passer au beurre ; vérifier l'assaisonnement	10 '	
Sel fin	Pm	Pm				
				Estimation de temps	0h35	

Valeur alimentaire /U	75	K/cal	314	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	8	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,19 €	PR unitaire	0,30 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,55 €	PV U HT	0,39 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1820

Filet de cabillaud Dugléré

Poissons : Cabillaud

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Beurre	kg	0,020	1	BASE - Désarêter, portionner les filets - ciseler l'oignon, hacher le persil - monder et concasser la tomate - Plaquer les filets sur la garniture	10'	
Sel fin	Pm	Pm	2		10'	
Vin blanc	Bouteill	0,05	3		10'	
Persil frisé kilo	kg	0,020	4		05'	
Filet de cabillaud	kg	0,600	5	FUMET DE POISSON - concasser et dégorger les arêtes - confectionner le fumet : suer la GA puis suer à couvert avec les arêtes, mouiller et cuire 25 mn CUISSON - Mouiller les filets avec le fumet refroidi, le vin blanc et braiser à court mouillement - Décanter les filets et les réserver au chaud filmés - Réduire le fond de cuisson, et lorsqu'il est nappant, monter au beurre sans fouet, napper les filets dressage - au plat bimétal ou à l'assiette	05'	25'
Tomates grosses	Kg	0,400			10'	
Oignons	kg	0,040				
Fumet de poisson						
Carottes	kg	0,040	6	dressage - au plat bimétal ou à l'assiette	10'	
Champignons de paris	kg	0,025	7		05'	
Echalotes	kg	0,020	8		10'	
Bouquet garni	Pièce	1	1			
Beurre	kg	0,020				
Poivre en grain	kg	0,001				
Arêtes pour fumet	kg	0,500				
Oignons	kg	0,040				
Finition sauce						
Beurre	kg	0,075		Estimation de temps	1h15	0h25

Valeur alimentaire /U	385	K/cal	1613	Kjoule	Gr protéine/ U	35	Gr Lipide/ U	26	Gr Glucide/ U	1
PR total	12,20 €	PR unitaire	3,05 €	Coef	1,3	PVHT Total	15,86 €	PV U HT	3,96 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1005

CREME CARMEL

Desserts : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base - Préparer un appareil à crème caramel - Réaliser un caramel et le répartir dans les moules - Verser l'appareil sur le caramel refroidi Cuisson - Cuire au four au bain marie		
Sucre semoule	kg	0,125				
Vanille liquide	L	0,00				
Œufs	Pièce	4				
Lait 1/2 écrémé	L	0,50				
Caramel				Estimation de temps		
Sucre semoule	kg	0,150				

Valeur alimentaire /U	56	K/cal	235	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	2	Gr Glucide/ U	6
PR total	1,40 €	PR unitaire	0,35 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,81 €	PV U HT	0,45 €	