

Fiche technique de fabrication N° :470

TARTELETTES CITRONS

Desserts : Pâte Brisée

Quantité **4** Pièce(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Pâte							
Beurre	kg	0,083	1	- Réaliser une pâte sablée traditionnelle	20 '	20 '	
Sucre semoule	kg	0,083	2		- Foncer des moules		15 '
Farine t45	kg	0,167	3		- Cuire à blanc		
Œufs (jaunes)	Pièce	1					
Crème							
Beurre	kg	0,083	4	APPAREIL - Zester les citrons	05 '		
Œufs (entiers)	Pièce	2	5	- Faire fondre le beurre, ajouter le jus de citron, le sucre et les œufs entiers,	05 '		
Sucre semoule	kg	0,100	6	- Porter à ébullition et remuer sans arrêter.	05 '		
Jus de citron	L	0,05	7	- cuire 3 minutes	05 '		
Citrons	kg	0,200	8	- Refroidir un peu et garnir les fonds et refroidir.	10 '		
			9	DRESSAGE - Sur plats	05 '		
Estimation de temps					1h10	0h20	

Valeur alimentaire /U	528	K/cal	2209	Kjoule	Gr protéine/ U	10	Gr Lipide/ U	39	Gr Glucide/ U	35
PR total	3,10 €	PR unitaire	0,77 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,03 €	PV U HT	1,01 €	

Fiche technique de fabrication N° : 181

Nouilles fraîches

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Sel fin	Pm	Pm	1	- Pétrir tous les ingrédients ensemble	10 '	
Farine t45	kg	0,200	2	- Laisser reposer		
Œufs	Pièce	2	3	- Passer au laminoir et détailler	20 '	
			4	- Réserver au frais ou sécher		
Cuisson				CUISSON		
Gros sel	kg	0,004	5	- Cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée	05 '	
Eau	L	2,00	6	- Egoutter et passer dans le mélange de finition	05 '	
Finition				FINITION		
Beurre	kg	0,020	7	- Chauffer ensemble le beurre et la crème, réduire de 1/3	02 '	
Sel fin	Pm	Pm	8	- Assaisonner ce mélange et y passer les pâtes dedans	02 '	
Noix de muscade Moulue	Pm	Pm				
Piment de Cayenne	Pm	Pm				
Crème liquide UHT	L	0,02	9	- En légumier ou en assiette creuse	05 '	
Estimation de temps					0h49	

Valeur alimentaire /U	219	K/cal	917	Kjoule	Gr protéine/ U	5	Gr Lipide/ U	5	Gr Glucide/ U	39
PR total	0,65 €	PR unitaire	0,16 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,85 €	PV U HT	0,21 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1351

Cuisse de lapereau poêlée aux pruneaux

Volailles : Lapin

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Finition						
Pruneaux	kg	0,100	1	BASE - Parer les cuisses - Eplucher et laver les légumes - tailler la GA en mirepoix Cuisson - Poêler les cuisses de lapins, ajouter la garniture à mi cuisson mirepoix Sauce - réaliser un fond de poêlage finition - ajouter les pruneaux dénoyautés Dressage - Dresser les cuisses accompagnées du fond de poêlage.	10 '	
			2		10 '	
			3			
			4		45 '	
Base						
Beurre	kg	0,030				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Cuisses de lapins	Pièce	4				
Garniture						
Carottes	kg	0,080				
Bouquet garni	Pièce	0,4				
Oignons	kg	0,080				
Sauce						
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Vin blanc	Bouteill	0,08				
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,40				
				Estimation de temps	0h55	0h45

Valeur alimentaire /U	335	K/cal	1402	Kjoule	Gr protéine/ U	37	Gr Lipide/ U	21	Gr Glucide/ U	12
PR total	16,55 €	PR unitaire	4,14 €	Coef	1,3	PVHT Total	21,51 €	PV U HT	5,38 €	