

Fiche technique de fabrication N° :253

RIZ PILAF

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Bouquet garni	Pièce	1	1	- Hacher les oignons	10 '	
Beurre	kg	0,040	2	- Préparer le bouquet garni	05 '	
Riz long	kg	0,200	3	- Nacrer le riz au beurre et le cuire à court mouillement au four avec sel et poivre blanc.	10 '	
Poivre en grain	kg	0,003				
Sel fin	Pm	Pm	4	- Egrener en fin de cuisson	05 '	
Oignons	kg	0,080				
Finition						
Beurre	kg	0,020				
				Estimation de temps	0h30	

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	12	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,36 €	PR unitaire	0,34 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,77 €	PV U HT	0,44 €	

Fiche technique de fabrication N° :116

Flan de courgettes

A remplir : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Gros sel	kg	0,002	1	- Nettoyer et laver les courgettes	05'	
Courgettes	kg	0,400	2	- Emincer les courgettes	05'	
Appareil à flan			3	- sauter à l'huile d'olive en les tenant ferme		05'
			4	- Rafrâchir, et bien égoutter	05'	
Œufs (entiers)	Pièce	2		APPAREIL À FLAN		
Poivre du moulin	pm	Pm	5	- Réaliser un appareil à flan salé	05'	
Sel fin	Pm	Pm		CUISSON		
Crème liquide UHT	L	0,10	6	- Beurrer des moules individuels, chemiser ces moules avec des ronds de courgettes, garnir par alternance d'appareil à flan et de rondelles de courgette	15'	
Chemiser			7	- Cuire au bain-marie		
Beurre	kg	0,012	8	DRESSAGE - Démouler au moment de l'envoi	05'	
Estimation de temps					0h40	0h05

Valeur alimentaire /U	60	K/cal	251	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	5	Gr Glucide/ U	1
PR total	1,22 €	PR unitaire	0,31 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,59 €	PV U HT	0,40 €	

Fiche technique de fabrication N° :84

Crème renversée au caramel

Entrées chaudes : Entremets de cuisine

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Œufs (entiers)	Pièce	3	1	APPAREIL - Réaliser l'appareil à crème, le passer au chinois et l'écumer	10 '	
Sucre semoule	kg	0,100				
Vanille gousse	Pièce	1	2	CARAMEL - Réaliser un caramel brun, décuire et chemiser les moules.	10 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,50				
Caramel						
Sucre semoule	kg	0,080	3	CUISSON - Disposer les moules dans une plaque à rôtir dont le fond de laquelle vous aurez disposer une feuille de papier sulfurisé	03 '	
Eau	L	0,05				
			4	- Remplir les moules au 3/4, garnir la plaque à l'eau chaude 1/2 de la hauteur des moules.	02 '	
			5			
			6	- Porter à ébullition sur le feu, enfourner, compléter les moules à ras bord - Cuire environ 45 mn à 180°	05 '	
			7			
				DRESSAGE - Faire bien refroidir et démouler	10 '	
Estimation de temps					0h40	

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	10	Gr Lipide/ U	6	Gr Glucide/ U	6
PR total	1,22 €	PR unitaire	0,30 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,58 €	PV U HT	0,40 €	

Fiche technique de fabrication N° : 2598

Brochettes de saumon au coulis de crustacés

Poissons : Saumon

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base			1 2 3	Base		
Huile d'olives	L	0,05		- Laver et éplucher les légumes	05'	
Sel fin	Pm	Pm		- Tailler la GA en brunoise	05'	
Tomates cerise	kg	0,200		- Détailler le filet de saumon en cubes	10'	
Piques brochette bois	pièce	4		Brochettes		
Filet saumon sans peau	kg	0,500		- piquer les cubes de saumon sur les brochettes en alternant avec les tomates cerises	10'	
sauce				- Sauter à l'huile d'olive	10'	
Carottes	kg	0,050		sauce		
Estragon	Botte	0,1		- Réaliser une sauce américaine	10'	45'
Sel fin	Pm	Pm		Dressage		
Vin blanc	Bouteill	0,05		- Sur plat ou sur assiette.	05'	
Fumet de poisson 750 g	L	0,75				
Piment de Cayenne	Pm	Pm		Estimation de temps	0h55	0h45
Oignons	kg	0,050				
Langoustines surgelées	kg	0,250				
Concentré de tomate boîte 2/1	Boîte	0,13				
Décors						
Aneth	Botte	0,1				
Citrons	kg	0,063				

Valeur alimentaire /U	165	K/cal	689	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	13	Gr Glucide/ U	3
PR total	24,20 €	PR unitaire	6,05 €	Coef	1	PVHT Total	24,20 €	PV U HT	6,05 €	