

Fiche technique de fabrication N° : 1959

Brochettes de bœuf grillées, sauce Béarnaise

Viandes de boucherie : Bœuf

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Poivrons verts	kg	0,200		- Détailler la viande en cubes	05'	
Rumsteck	kg	0,600		- Eplucher les oignons et épépiner les poivrons, tailler tous les légumes en cubes	05'	
Oignons	kg	0,200		Montage		
				- Monter les brochettes en alternant légumes et cubes de viandes	10'	
				- Mettre en marinade instantanée		30'
Marinade				Cuisson		
Huile de tournesol	L	0,04		- Mettre en place le poste de grillardin, Griller les brochettes en respectant l'appoint de cuisson demandé	15'	
Poivre du moulin	pm	Pm		Sauce		
Sel fin	Pm	Pm		- Réaliser une sauce Béarnaise	10'	
Herbes de Provence	Kg	0,004		Dressage		
Thym/laurier	Pièce	0,0		- Dresser les brochettes sur plat ou à l'assiette, accompagnées de la garniture. Sauce en saucière à part.	05'	
sauce						
Echalotes	kg	0,008				
Estragon	Botte	0,4				
Beurre	kg	0,100				
Vinaigre de vin rouge	L	0,02				
Œufs	Pièce	2				
Poivre mignonnette	kg	0,020				
				Estimation de temps	0h50	0h30

Valeur alimentaire /U	280	K/cal	1170	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	31	Gr Glucide/ U	0
PR total	10,18 €	PR unitaire	2,55 €	Coef	1	PVHT Total	10,18 €	PV U HT	2,55 €	

Fiche technique de fabrication N° : 2462

Bavarois de celeri, crème à la fourme d'Ambert

Hors d'œuvre chauds : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
appareil				<p>Base</p> <ul style="list-style-type: none"> - eplucher, laver le céleri rave - Couper en morceaux et cuire à l'anglaise - Passer au moulin à légumes, réaliser une purée <p>Appareil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une crème anglaise salée avec les jaunes d'œufs et le lait, ajouter la gélatine ramollie et la pulpe de céleri. - Refroidir l'appareil et l'alléger avec la crème fouettée. - Mouler et faire prendre au froid. <p>Sauce</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire chauffer la crème liquide avec la fourme d'ambert, émulsionner avec l'huile de noix. <p>Dressage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démouler les bavarois sur assiette, faire un cordon de sauce et décorer avec tomates cerises et ciboulette. 		
Céleri rave	kg	0,200				
Gélatine en feuille	kg	0,006				
Œufs (jaunes)	Pièce	3				
Lait 1/2 écrémé	L	0,10				
Crème liquide UHT	L	0,16				
crème						
Huile de noix	L	0,02				
Fourme d'ambert	kg	0,050				
Crème liquide UHT	L	0,20				
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	110	K/cal	461	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	9	Gr Glucide/ U	4
PR total	2,22 €	PR unitaire	0,56 €	Coef	1	PVHT Total	2,22 €	PV U HT	0,56 €	

Fiche technique de fabrication N° :876

Aligot

Plats régionaux : Régions Françaises

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Pommes de terre B.F.15	kg	0,800		- Eplucher et laver les pommes de terre	05 '	30 '
Beurre	kg	0,080		- Cuire à l'anglaise	15 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,12		- Passer les Pdt au moulin à légumes pour réaliser la purée. Ajouter la tome fraîche émiettée.	10 '	
Tome fraîche	kg	0,400		- Faire filer la purée en la travaillant sur un feu doux, et en soulevant l'appareil avec une spatule	05 '	
				Dressage		
				- à l'assiette ou en légumier	05 '	
				Estimation de temps	0h35	0h30

Valeur alimentaire /U	281	K/cal	1176	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	17	Gr Glucide/ U	28
PR total	10,65 €	PR unitaire	2,66 €	Coef	1,3	PVHT Total	13,85 €	PV U HT	3,46 €	