

Fiche technique de fabrication N° :525

TOMATES A LA PROVENÇALE

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Tomates garniture	kg	0,400	1	- Nettoyer et laver les tomates	10 '	
Huile d'olives	L	0,02	2	- Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	3	- Les disposer dans une plaque de cuisson légèrement huilée	05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Garniture				GARNITURE		
Huile d'olives	L	0,02	4	- Hacher l'ail et le persil et mélanger (persillade), ajouter la chapelure.	10 '	
Chapelure	kg	0,080				
Ail	kg	0,020				
Persil plat kilo	kg	0,032				
			5	- Assaisonner les tomates	03 '	
			6	- Saupoudrer de persillade et arroser d'huile d'olive	02 '	
			7	- Passer à four chaud		15 '
				DRESSAGE		
			8	- Dresser autour de la viande ou en fonction du plat que les tomates	15 '	
				Estimation de temps	0h50	0h15

Valeur alimentaire /U	104	K/cal	435	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	10	Gr Glucide/ U	2
PR total	1,09 €	PR unitaire	0,27 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,42 €	PV U HT	0,35 €	

Fiche technique de fabrication N° :1282

QUICHE AU SAUMON ET EPINARDS

Hors d'œuvre froids : 1

Quantité **8** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Décors						
Citrons	kg	0,500	1	Pâte Brisée - Réaliser une pâte Brisée - Laisser reposer - Foncer pincer	15 '	20 '
			2			
			3			
Pâte Brisée						
Beurre	kg	0,125		GARNITURE - Etuver les épinards au beurre - Escaloper et sauter le saumon rapidement - Refroidir et détailler le saumon en petits morceaux	10 '	05 '
Sel fin	Pm	Pm	4			
Farine t45	kg	0,250	5			
Œufs (jaunes)	Pièce	1	6			
Eau	L	0,05				
Garniture						
Beurre	kg	0,050	7	APPAREIL - Réaliser l'appareil à crème prise salé	10 '	
Gros sel	kg	0,005				
Filet de saumon	kg	0,200	8	FINITION - Garnir la quiche - Cuire	10 '	30 '
Citrons	kg	0,100	9			
Epinards surgelés	kg	0,500				
Appareil						
Œufs (entiers)	Pièce	2	10	DRESSAGE - Sur plat rond et papier dentelle	05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Œufs (jaunes)	Pièce	2				
Noix de muscade Moulue	Pm	Pm				
Piment de Cayenne	Pm	Pm				
Gruyère râpé	kg	0,100				
Lait 1/2 écrémé	L	0,25				
Crème liquide UHT	L	0,25				
				Estimation de temps	1h10	0h55

Valeur alimentaire /U	422	K/cal	1764	Kjoule	Gr protéine/ U	15	Gr Lipide/ U	25	Gr Glucide/ U	28
PR total	9,39 €	PR unitaire	1,17 €	Coef	1,3	PVHT Total	12,21 €	PV U HT	1,53 €	

Fiche technique de fabrication N° :212

Pommes duchesse

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Pommes de terre B.F.15	kg	1,000	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	10 '	
Beurre	kg	0,040	2	- Couper en 4 et cuire à l'eau départ eau froide	03 '	30 '
Œufs (jaunes)	Pièce	2	3	- Egoutter et dessécher	02 '	
			4	- Passer au moulin à légumes	10 '	
			5	- Ajouter le beurre et les jaunes d'oeuf, et bien mélanger	03 '	
Finition				FINITION		
Beurre	kg	0,020	6	- Dresser à la poche à douille, douille cannelée, sur plaque beurrée	10 '	
			7	- Lustrer au beurre fondu et passer à four chaud pour réchauffer et colorer	02 '	
Estimation de temps					0h40	0h30

Valeur alimentaire /U	287	K/cal	1201	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	34
PR total	1,12 €	PR unitaire	0,28 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,46 €	PV U HT	0,36 €	

Fiche technique de fabrication N° :49

Carré de porc rôti

Viandes de boucherie : Porc

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Beurre	kg	0,020	1	- Habiller le carré	20 '	
Carré de porc couvert	kg	1,000	2	- Ficeler	05 '	
Huile de tournesol	L	0,02	3	- Plaquer	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	4	CUISSON		
Sel fin	Pm	Pm	5	- Préchauffer le four (200°)		
			6	- Cuire en arrosant souvent		00 '
				- Débarrasser, et réaliser le jus	10 '	
Jus				FINITION		
Poivre du moulin	pm	Pm	7	- Dresser sur plat ovale, jus à part	05 '	
Sel fin	Pm	Pm	8	- Lustrer le carré avec du beurre fondu	02 '	
Fond blanc de volaille 750g	Boite	0,04	9	- Décorer avec cresson	02 '	
Décor				Estimation de temps	0h49	1h00
Beurre	kg	0,010				
Cresson botte	Pièce	0,2				

Valeur alimentaire /U	503	K/cal	2107	Kjoule	Gr protéine/ U	30	Gr Lipide/ U	42	Gr Glucide/ U	0
PR total	8,29 €	PR unitaire	2,07 €	Coef	1,3	PVHT Total	10,78 €	PV U HT	2,69 €	