

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° : 1007

Salade Périgourdine

Hors d'œuvre froids : Salades

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE - Trier la salade et préparer la vinaigrette - Emincer les gésiers confits - Trancher le bloc de foie gras - Couper les tomates en quartiers - ciseler la ciboulette DRESSAGE - Mettre un peu de salade au centre des assiettes, déposer un peu de gésiers confits, les tranches de magrets, les quartiers de tomates, et au moment d'envoyer le médaillon de foie gras. - assaisonner et décorer avec la ciboulette ciselée.		
Salade frisée	pièce	1				
Tomates grosses	Kg	0,160				
Garniture						
Cerneaux de noix	kg	0,060				
Foie gras de canard frais	kg	0,100				
Gésiers confits	kg	0,100				
Magrets fumés en tranches	kg	0,080				
Sauce						
Huile de tournesol	L	0,08				
Moutarde	kg	0,010				
Vinaigre de vin rouge	L	0,04				
					Estimation de temps	

Valeur alimentaire /U	409	K/cal	1711	Kjoule	Gr protéine/ U	11	Gr Lipide/ U	40	Gr Glucide/ U	1
PR total	8,27 €	PR unitaire	2,07 €	Coef	1,3	PVHT Total	10,75 €	PV U HT	2,69 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1527

Purée de marrons

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Pommes de terre B.F.15	kg	0,500		- Faire cuire les marrons avec du lait et de l'eau assaisonner		20 '
Beurre	kg	0,050		- faire cuire les pommes de terre à l'anglaise		45 '
Poivre du moulin	pm	Pm		- Réaliser les purée et assembler, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud	15 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Marrons ou châtaignes	kg	0,300				
Lait 1/2 écrémé	L	0,10		Estimation de temps	0h15	1h05

Valeur alimentaire /U	179	K/cal	747	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	18
PR total	0,76 €	PR unitaire	0,19 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,99 €	PV U HT	0,25 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1211

NOUGAT GLACÉ AU COULIS D'ABRICOT

Desserts : Desserts glacés

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
nougatine						
Sucre semoule	kg	0,060		MERINGUE - préparer un sirop à 120° avec le miel. - confectionner une meringue italienne.	10'	05'
Noisettes entières	kg	0,080				
Base +meringue						
Gélatine en feuille	kg	0,008		NOUGATINE - réaliser une nougatine. - la réduire en poudre après cuisson.	10' 05'	
Sucre semoule	kg	0,020				
Œufs (blancs)	Pièce	2		MONTAGE - monter la crème fouettée. - incorporer les deux appareils, y ajouter la garniture - mouler en individuel ou en grand cercle à entremets. - passer au grand froid.	05' 05'	
Glucose	kg	0,012				
Miel	kg	0,040				
Crème liquide UHT	L	0,16				
coulis						
Miel	kg	0,040		COULIS - réaliser un coulis d'abricot.		00'
Pulpe d'abricots	L	0,20				
Finition						
Menthe fraîche	Botte	1		DRESSAGE - à l'assiette		
				Estimation de temps	0h35	1h05

Valeur alimentaire /U	102	K/cal	425	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	23
PR total	3,75 €	PR unitaire	0,94 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,88 €	PV U HT	1,22 €	

Fiche technique de fabrication N° :687

Contrefilet Wellington

Viandes de boucherie : Bœuf

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Feuilletage							
Margarine feuilletage	kg	0,180	1	BASE - Parer et ficeler le contre-filet	10 '		
Farine t45	kg	0,240	2		- Saisir et prés cuire le contre-filet	05 '	
Œufs (dorure)	Pièce	1	3		- Refroidir		
Sel fin 0,5	kg	0,002	4	DUXELLE - Réaliser une duxelles de champignons	10 '		
Eau	L	0,12					
Base							
Contre-filet	kg	0,800	5	CREPES - Réaliser un appareil à crêpes	10 '		
Huile de tournesol	L	0,04	6		- Cuire les crêpes	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	7	FEUILLETAGE - Réaliser un feuilletage à 6 tours	20 '		
Sel fin	Pm	Pm					
Duxelles							
Champignons de paris	kg	0,160	8	MONTAGE ET CUISSON - Abaisser les 2/3 du feuilletage pour enrouler le contre-filet	10 '		
Echalotes	kg	0,020	9		- Placer les crêpes sur le feuilletage, et napper de duxelles	10 '	
Beurre	kg	0,020	10	- Placer le contre-filet sur la duxelles et rouler dans le feuilletage, coller à la dorure	10 '		
Poivre du moulin	pm	Pm					
Sel fin	Pm	Pm	11	- Dorer et décorer avec le 1/3 de feuilletage restant (ex en grillage)	15 '		
Crème liquide UHT	L	0,04					
Crêpes			12	- Dorer à nouveau et cuire	05 '		
Beurre	kg	0,010	13	- Dresser sur plat ovale avec décor cresson	10 '		
Œufs (entiers)	Pièce	1	14	SAUCE MADERE - Réduire le madère avec les échalotes ciselées	10 '		
Sel fin	Pm	Pm					
Farine t45	kg	0,040	15	- Mouiller au fond de veau	10 '		
Lait 1/2 écrémé	L	0,10					
Sauce et Décor			16	- Passer au chinois, rectifier la liaison et l'assaisonnement, monter au beurre et dresser en saucière	15 '		
Echalotes	kg	0,020					
Beurre	kg	0,020					
Madère	Bouteill	0,08					
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,20					
Cresson botte	Pièce	0,4					
Estimation de temps					2h40		

Valeur alimentaire /U	876	K/cal	3667	Kjoule	Gr protéine/ U	12	Gr Lipide/ U	63	Gr Glucide/ U	65
PR total	6,92 €	PR unitaire	1,73 €	Coef	1,3	PVHT Total	9,00 €	PV U HT	2,25 €	