

Fiche technique de fabrication N° :541

Tian provençal

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Tomates garniture	kg	0,400	1	BASE - Laver et émincer les courgettes en lamelles un peu épaisses - Sauter les courgettes (les tenir un peu ferme) - eplucher, laver et ciseler les oignons. Sauter à l'huile d'olive DECOR ET GRATIN - Placer les oignons au fond du plat, puis les courgettes en forme de rosace, terminer avec les tomates. - Parsemer de gruyère râpé - Passer au four pour gratiner et servir aussitôt	10 '	
Huile d'olives	L	0,02	2		10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	3		05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Courgettes	kg	0,400				
Oignons gros	kg	0,200				
Décor et gratin						
Chapelure	kg	0,020	4	10 '		
Herbes de Provence	Kg	0,012	5	05 '		
Gruyère râpé	kg	0,040	6	05 '		
				Estimation de temps	0h45	

Valeur alimentaire /U	108	K/cal	451	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	5	Gr Glucide/ U	5
PR total	2,05 €	PR unitaire	0,51 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,67 €	PV U HT	0,67 €	

Fiche technique de fabrication N° :219

Pommes boulangère

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	0,800	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	10 '	
Bouquet garni	Pièce	0,4	2	- Les couper en tranches de 3 mm d'épaisseur	10 '	
Beurre	kg	0,080	3	- Eplucher et émincer les oignons	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Fond blanc de volaille 750g	Boite	0,40	4	- Compoter les oignons au beurre dans une plaque	10 '	
Oignons	kg	0,200	5	- Ajouter les pommes de terre	02 '	
			6	- mouiller au fond blanc à hauteur, assaisonner	03 '	
			7	- Cuire au four		
				DRESSAGE		
			8	- Dresser dans un plat à gratin, asperger de beurre fondu et glacer à la salamandre	10 '	
				Estimation de temps	0h55	

Valeur alimentaire /U	290	K/cal	1212	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	17	Gr Glucide/ U	31
PR total	9,74 €	PR unitaire	2,44 €	Coef	1,3	PVHT Total	12,66 €	PV U HT	3,17 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1544

Darne de saumon sautée à l'oseille

Poissons : Saumon

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Décor						
Persil frisé kilo	kg	0,025	1	BASE - Habiller et ficeler les saumons - Détailler les darnes CUISSON - Fariner et Sauter les darnes de saumon SAUCE - Suer les échalotes et les feuille d'oseille ciselées, mouiller au vin blanc et réduire. Ajouter la crème et réduire de nouveau DRESSAGE - Dresser les darnes sur plat ovale, citrons historiés et persil en branche en décor - Saucière de sauce à part	10 '	
Citrons	kg	0,050	2		10 '	
Base			4		10 '	15 '
Saumon frais	kg	0,850				
cuison			5		15 '	
Beurre	kg	0,025				
Huile de tournesol	L	0,05				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45	kg	0,050	6			
sauce						
Echalotes	kg	0,075		Estimation de temps	0h45	0h15
Oseille	Botte	1				
Beurre	kg	0,250				
Sel fin	Pm	Pm				
Vin blanc	Bouteill	0,05				
Crème UHT 35%	L	0,15				

Valeur alimentaire /U	909	K/cal	3805	Kjoule	Gr protéine/ U	26	Gr Lipide/ U	81	Gr Glucide/ U	16
PR total	19,36 €	PR unitaire	4,84 €	Coef	1,3	PVHT Total	25,17 €	PV U HT	6,29 €	

Fiche technique de fabrication N° :371

Bavarois aux framboises

Desserts : Bavarois

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Meringue			1	BISCUIT ET PATE A CIGARETTE - Réaliser et cuire un biscuit Joconde pour décor	30 '	
Sucre semoule	kg	0,080				
Œufs (blancs)	Pièce	1	2	MOUSSE DE FRAMBOISE - Réaliser une crème anglaise collée en remplaçant le lait par la pulpe de framboise et la poudre de lait MERINGUE - Fouetter la crème fleurette, pas trop ferme FINITION MOUSSE - Réaliser une meringue italienne - Avant la prise de la gélatine, mélanger la pulpe, la crème fouettée, et la meringue MIROIR - Fondre le nappage avec l'eau, et ajouter la gélatine trempée - Ajouter la pulpe de framboise et passer au chinois MONTAGE - Découper des bandes de biscuit de 4 cm de large et les disposer sur le pourtour intérieur d'un cercle de montage - Dans le reste du biscuit découper un cercle et le disposer au fond du cercle de montage - Remplir à moitié de mousse et passer au froid - Disposer un deuxième cercle de biscuit sur la mousse ferme et remplir le cercle de montage de mousse, lisser à la spatule métallique - Passer au froid - Lorsque la mousse est bien ferme, napper avec le miroir, laisser prendre au froid puis démouler délicatement	10 '	
Biscuit						
Beurre	kg	0,012				
Œufs (entiers)	Pièce	2				
Amandes poudre	kg	0,060				
Sucre semoule	kg	0,060				
Farine t45	kg	0,016				
Œufs (blancs)	Pièce	2				
Pâte à cigarette						
Beurre	kg	0,008				
Sucre glace	kg	0,016				
Farine t45	kg	0,010				
Œufs (blancs)	Pièce	1				
Mousse						
Gélatine en feuille	kg	1,600				
Sucre semoule	kg	0,020				
Liqueur de cassis	Bouteill	0,02				
Œufs (jaunes)	Pièce	2				
Lait en poudre	kg	0,010				
Pulpe de framboises	L	0,12				
Crème liquide UHT	L	0,10				
Miroir						
Gélatine en feuille	kg	2,400				
Nappage blond	kg	0,040				
Pulpe de framboises	L	0,04				
Eau	L	0,02				
				Estimation de temps	1h40	

Valeur alimentaire /U	272	K/cal	1139	Kjoule	Gr protéine/ U	14	Gr Lipide/ U	17	Gr Glucide/ U	20
PR total	77,45 €	PR unitaire	19,36 €	Coef	1,3	PVHT Total	100,68 €	PV U HT	25,17 €	

Fiche technique de fabrication N° :8

Assiette de charcuterie

Charcuterie : Froides

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Saucisson sec	Pièce	0,1	1	BASE - Tailler les différentes charcuteries en fonction de leur forme - Disposer les sur plat ou sur assiette avec la garniture - Possibilité de couper devant le client	30 '	
Pâté en croûte	kg	0,200	2		10 '	
Andouille de Vire	kg	0,120	3		20 '	
Jambon blanc (tranche)	Pièce	2				
Garniture				Estimation de temps	1h00	
Cornichons	kg	0,050				
Petits oignons au vinaigre	Bocal	0,04				
Beurre micro 10gr	Piece	4,00				

Valeur alimentaire /U	230	K/cal	964	Kjoule	Gr protéine/ U	11	Gr Lipide/ U	19	Gr Glucide/ U	9
PR total	4,61 €	PR unitaire	1,15 €	Coef	1,3	PVHT Total	5,99 €	PV U HT	1,50 €	