

Fiche technique de fabrication N° :959

Piperade basquaise

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Piperade			1	PIPERADE - Suer les oignons émincés à l'huile d'olive. Ajouter les lanières de poivrons puis l'ail haché Cuire 15 mn. - Ajouter les dés de tomates. Cuire 15 mn de plus. Réserver au chaud.	20 '	
Poivrons verts	kg	0,150				
Huile d'olives	L	0,05				
Ail	kg	0,020				
Tomates grosses	Kg	0,150				
Oignons	kg	0,150				
				Estimation de temps	0h20	

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	12	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,37 €	PR unitaire	0,34 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,79 €	PV U HT	0,45 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1362

OMELETTE PLATE A LESPAGNOLE

Entrées chaudes : Œufs

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Base							
Beurre	kg	0,040	1	- base - Casser les œufs assaisonner	05'		
Huile de tournesol	L	0,02	2		- Cuire les omelettes plates avec la garniture	15'	
Poivre du moulin	pm	Pm		Garniture - Eplucher et laver les légumes	05'		
Sel fin	Pm	Pm	3		- Emincer les poivrons, les oignons	10'	
Œufs	Pièce	12	4		- Monder et concasser la tomate	10'	
			5	- Etuver le tout		15'	
			6				
Garniture							
Poivrons verts	kg	0,100		Finition - Dresser sur assiette, lustrer, pointe de garniture et de persil haché au centre	05'		
Bouquet garni	Pièce	1	7				
Huile d'olives	L	0,02					
Poivre du moulin	pm	Pm					
Sel fin	Pm	Pm					
Ail	kg	0,010					
Tomates grosses	Kg	0,250					
Oignons	kg	0,100					
Finition							
Beurre	kg	0,010					
Persil botte	Botte	0,1					
				Estimation de temps	0h50	0h15	

Valeur alimentaire /U	184	K/cal	769	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	20	Gr Glucide/ U	0
PR total	3,58 €	PR unitaire	0,89 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,65 €	PV U HT	1,16 €	

Fiche technique de fabrication N° : 124

Gâteau Basque

Plats régionaux : Régions Françaises

Quantité **8** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Pâte						
Beurre	kg	0,200	1	PATE - Réaliser une pâte sablée, laisser reposer APPAREIL - Réaliser une crème pâtissière - Ajouter à froid, les parfums, et les amandes en poudre FONCER - Foncer un cercle à tarte avec les 2/3 de la pâte sans couper les bordures - Garnir d'appareil, rabattre les excédents de pâte sur la crème - Abaisser le 1/3 de pâte restant en cercle, et recouvrir la crème. - Dorer et décorer à la fourchette CUISSON - Four 180° pendant 45 minutes DRESSAGE - Sur plat rond et papier dentelle	15 '	
Sel fin	Pm	Pm	2		15 '	
Sucre semoule	kg	0,200	3		05 '	
Vanille liquide	L	0,00				
Farine t45	kg	0,400	4		15 '	
Levure chimique	kg	0,200				
Marasquin	Bouteill	0,02	5		05 '	
Œufs (jaunes)	Pièce	3	6		10 '	
Eau de fleur d'oranger	L	0,02	7		02 '	
Appareil						
Amandes poudre	kg	0,080	8			
Sucre semoule	kg	0,120				
Marasquin	Bouteill	0,02	9	10 '		
Œufs (jaunes)	Pièce	3				
Extrait d'amandes amères	L	0,00				
Fécule de maïs	Kg	0,050				
Lait 1/2 écrémé	L	0,40				
Décor						
Œufs (dorure)	Pièce	1				
				Estimation de temps	1h17	

Valeur alimentaire /U	538	K/cal	2251	Kjoule	Gr protéine/ U	12	Gr Lipide/ U	32	Gr Glucide/ U	50
PR total	7,51 €	PR unitaire	0,94 €	Coef	1,3	PVHT Total	9,76 €	PV U HT	1,22 €	

Fiche technique de fabrication N° : 2500

Axo de veau

Viandes de boucherie : Veau

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Poivrons rouges	kg	0,125		- eplucher laver les oignons, laver et épépinner le poivrons rouge et les piments doux	05'	
Thym	Pm	Pm				
Epaule de veau désossée	kg	1,000		- ciseler les oignons, tailler le poivron rouge en dès et emincer les piments	05'	
Sel fin	Pm	Pm				
Ail	kg	0,015				
Fond blanc de volaille 750g	Boite	0,15		Cuisson		
Oignons	kg	0,100		- Suer les légumes à l'huile d'olive, ajouter la viande de veau hachée, assaisonner et cuire quelques minutes	10'	
laurier sec	Pm	Pm				
Piment d'espelette	kg	0,003		- Mouiller avec le fond blanc ajouter le piment d'espelette couvrir et cuire au four, decouvrir 10 minutes avant la fin de cuisson.	05'	45'
Piment doux	kg	0,125				
				Dressage		
				- Servir avec des pommes de terre sautées ou vapeur		
				Estimation de temps	0h25	0h45

Valeur alimentaire /U	321	K/cal	1343	Kjoule	Gr protéine/ U	43	Gr Lipide/ U	16	Gr Glucide/ U	2
PR total	12,99 €	PR unitaire	3,25 €	Coef	1	PVHT Total	12,99 €	PV U HT	3,25 €	