

Salade de Quinoa

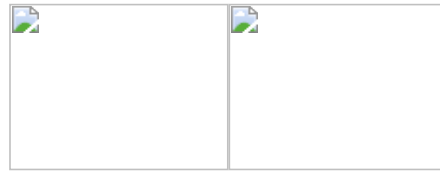
Fiche technique de fabrication N°2838

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 491,277 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
base					
Concombres (kg)	kg	0,100	1 Base Cuire la quinoa		00:10:00
Tomates cerise	kg	0,100			
Avocats pièce	Pièce	1,000	2 Couper, peler et enlever le noyau des avocats	00:05:00	
Oranges	kg	0,200			
Quinoa 1kg	kg	0,320	3 Couper les tomates cerises en 4	00:10:00	
Ciboulette	Botte	0,500			
sauce					
Huile d'olives	L	0,100	4 Peler les oranges à vif et lever les segments	00:10:00	
Vinaigre de cidre	bouteil	0,050			
		0,000	5 Eplucher, tailler en deux et enlever les graines des concombres	00:05:00	
		0,000			
		0,000	6 Emincer les concombres	00:05:00	
		0,000			
		0,000	7 Sauce Réaliser une sauce avec l'huile d'olive et le vinaigre de cidre	00:05:00	
		0,000			
		0,000	8 Dresser Disposer la salade sur les assiettes et décorer avec la ciboulette ciselé et arroser de sauce	00:10:00	
		0,000			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

Dos de cabillaud au coulis de poivrons rouge, lentilles corail et mousseline de brocoli

Fiche technique de fabrication N°2839

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Poissons
 Sous-Catégorie : Vide
 Auteur : Choisissez un utilisateur

Produit allergène : Lait, Lait, Oeuf,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 134,129 KJ
 Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
base					
Dos de cabillaud	kg	0,600	1 base	00:10:00	
Beurre	kg	0,050	détailler les filets de cabillaud en portion		
Sel, poivre	kg	0,003			
sauce					
Crème UHT 35%	L	0,100	2 Garniture		00:10:00
Poivrons rouges	kg	0,100	Cuire les brocoli à l'anglaise		
Fumet de poisson 750 g	boîte	0,025			
Sel, poivre	kg	0,003	3 Eplucher, laver les carottes et les oignons	00:05:00	
garnitures					
Beurre	kg	0,050	4 Tailler la garniture en mirepoix	00:05:00	
Crème UHT 35%	L	0,125			
Brocolis	kg	0,400	5 Mixer les brocolis, ajouter les oeufs et la crème, assaisonner	00:05:00	
Lentilles corail	kg	0,300			
Oignons	kg	0,100	6 Mouler dans des ramequins et cuire au four au bain marie		00:20:00
Carottes	kg	0,100			
Oeufs	Pièce	2,500	7 Cuire les lentilles corail		00:25:00
Lait 1/2 écrémé	L	0,125			
Sel, poivre	kg	0,003			
finition					
Citrons	kg	0,100	8 Cuisson		00:10:00
Ciboulette	Botte	0,500	Assaisonner et sauter le poisson meunière		
		0,000			
		0,000	9 Sauce	00:05:00	
		0,000	Laver et emincer les poivrons		
		0,000			
		0,000	10 Sauter à l'huile d'olive et mouiller avec le fumet de poisson et cremer, mixer et réduire	00:05:00	00:10:00
		0,000			
		0,000	11 Dresser	00:10:00	
		0,000	Dresser le poisson sur assiette accompagné des lentilles et du flan de brocoli et le coulis de poivron		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

Poires Pochées au miel et gingembre

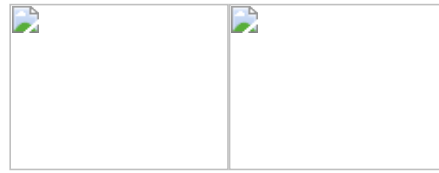
Fiche technique de fabrication N°2444

Pour 4 Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 37,142 KJ
 Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			base		
Citrons	kg	0,050	éplucher laver et citronner les poires en gardant les queues		
Poire conférence	kg	1,000	cuisson		
Cuisson			pocher les poires dans le sirop (eau, miel, gingembre et vanille)		
Sucre en poudre	kg	0,200	les laisser refroidir dans le sirop		
Vanille gousse	Pièce	0,500	dressage		
Gingembre	kg	0,025	disposer les poires en assiettes ou coupes et napper de sirop		
Eau	L	0,500			
Décors					
Menthe fraîche	Botte	0,125			
		0,000			
		0,000			
		0,000			
		0,000			
		0,000			
		0,000			
		0,000			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	