

Fiche technique de fabrication N° :662

Râble de lapin farçi

Volailles : Lapin

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Sauce							
Poivre du moulin	pm	Pm	1	- Désosser le râble de lapin	10'		
Sel fin	Pm	Pm	2		- Farcir avec la duxelles	10'	
Vin blanc	Bouteill	0,08	3		- Poêler le râble avec la garniture aromatique	10'	
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,40					
Base							
Beurre	kg	0,020	4	- Réaliser une duxelles à farcir	10'		
Huile de tournesol	L	0,02					
Poivre du moulin	pm	Pm	5	- Eplucher et laver les légumes	10'		
Sel fin	Pm	Pm	6		- Tailler en mirepoix	05'	
Crépine	kg	0,120					
Râble de Lapin	Pièce	1	7	- En fin de cuisson, réaliser un fond de poêlage et glacer le râble	20'		
Duxelle							
Champignons de paris	kg	0,120					
Echalotes	kg	0,060	8	- Sur plat ovale, napper de sauce et saucière à part	05'		
Beurre	kg	0,020					
Poivre du moulin	pm	Pm	9	- Décor avec cresson	05'		
Sel fin	Pm	Pm					
Vin blanc	Bouteill	0,04					
Œufs (jaunes)	Pièce	1					
Chapelure	kg	0,024					
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,04					
Crème liquide UHT	L	0,02					
Garnit. aromat.							
Carottes	kg	0,080					
Tomates garniture	kg	0,040					
Oignons	kg	0,080					
Décor							
Persil frisé kilo	kg	0,008					
				Estimation de temps	1h25		

Valeur alimentaire /U	480	K/cal	2009	Kjoule	Gr protéine/ U	36	Gr Lipide/ U	36	Gr Glucide/ U	17
PR total	18,23 €	PR unitaire	4,56 €	Coef	1,3	PVHT Total	23,70 €	PV U HT	5,93 €	

Fiche technique de fabrication N° :958

Polenta crémeuse

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				base - Réunir lait, eau beurre muscade et sel fin dans une russe. - Faire chauffer et verser la semoule en pluie. - Cuire à feu doux sans cessez de remuer pendant 8 minutes Finition - ajouter les jaunes d'œufs et le gruyère râpé, mettre au point avec la crème liquide. Dressage - Sur assiette ou en plat légumier.		
Beurre	kg	0,050				
Sel fin	Pm	Pm				
Semoule de maïs	kg	0,250				
Lait 1/2 écrémé	L	0,50				
Muscade moulue	kg	0,003				
Eau	L	0,50				
Finition				Estimation de temps		
Œufs (jaunes)	Pièce	1				
Gruyère râpé	kg	0,050				
Crème UHT 35%	L	0,05				

Valeur alimentaire /U	208	K/cal	870	Kjoule	Gr protéine/ U	8	Gr Lipide/ U	14	Gr Glucide/ U	6
PR total	1,54 €	PR unitaire	0,39 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,01 €	PV U HT	0,50 €	

Fiche technique de fabrication N° :2011

Flans de poivrons

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Client(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				base		
Poivrons rouges	kg	0,200		- laver et épepiner les poivrons, les tailler en lanière	05'	
Huile d'olives	L	0,04		- Suer les poivrons à l'huile d'olive, et mixer lorsqu'il sont bien cuits	05'	
Appareil				Appareil		
Sel fin	Pm	Pm		- Réaliser un appareil à crème prise salé	05'	
Œufs	Pièce	3		- ajouter les poivrons, assaisonner	05'	
Lait 1/2 écrémé	L	0,20		Cuire		
Crème liquide UHT	L	0,20		- Mouler l'appareil au poivron dans les ramequins beurrés et cuire au four au bain marie.	05'	00'
Muscade moulue	kg	0,002				
				Estimation de temps	0h25	1h00

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	2
PR total	2,12 €	PR unitaire	0,53 €	Coef	1	PVHT Total	2,12 €	PV U HT	0,53 €	

Fiche technique de fabrication N° : 70

Consommé aux paillettes

Potages : Clairs

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Marmite	l	1,20	2	base et CLARIFICATION - Eplucher et laver tous les légumes - Tailler les légumes en petite brunoise - Marquer la clarification en cuisson, - Clarifier - Passer GARNITURE - Abaisser le feuilletage, tailler des paillettes - Dorer et saupoudrer de gruyère râpé - Cuire DRESSAGE - Consommé en soupière, paillettes sur petite assiette à part	15 '	
			3		30 '	
			4		10 '	
			5			
			6		20 '	
			8		20 '	
			9		05 '	
			10			
			11		05 '	
					Estimation de temps	1h45
Clarification						
Carottes	kg	0,040				
Céleri branche	kg	0,040				
Poireaux	kg	0,040				
Macreuse	kg	0,200				
Poivre en grain	kg	0,003				
Sel fin	Pm	Pm				
Gros sel	kg	0,003				
Œufs (blancs)	Pièce	2				
Tomates grosses	Kg	0,200				
Concentré de tomates 4/4	Boîte	0,02				
Garniture						
Pâte feuilletée	kg	0,080				
Œufs (dorure)	Pièce	1				
Farine t45 (pour fleurir)	kg	0,010				
Gruyère (morceau)	kg	0,020				

Valeur alimentaire /U	284	K/cal	1187	Kjoule	Gr protéine/ U	19	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	18
PR total	5,39 €	PR unitaire	1,35 €	Coef	1,3	PVHT Total	7,00 €	PV U HT	1,75 €	

Fiche technique de fabrication N° :5

Ananas au kirsch

Desserts : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Ananas frais	Pièce	1				
Kirsch	L	0,08				
Menthe fraîche	Botte	0,4				
Sucre poudre	kg	0,080				

Valeur alimentaire /U	80	K/cal	335	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	20
PR total	2,12 €	PR unitaire	0,53 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,76 €	PV U HT	0,69 €	