

Fiche technique de fabrication N° :286

STEAK GRILLE BEURRE MAITRE D'HOTEL

Viandes de boucherie : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Beurre M.H.							
Beurre	kg	0,080	1	BASE - Parer et dénervé le rumsteck - Détailler les steaks MARINADE - Mettre les steaks dans la marinade instantanée BEURRE MAITRE D'HOTEL - Hacher le persil - Mélanger le beurre en pommade, le jus de citron, le persil, et assaisonner - Rouler en forme de rouleau de 2 cm de diamètre et mettre au frais CUISSON - Griller les steaks DRESSAGE - Sur plat ovale, lustrer au départ et déposer une rondelle de beurre maître d'hôtel au dernier moment	10 '		
Poivre du moulin	pm	Pm	2		10 '		
Sel fin	Pm	Pm					
Citrons	kg	0,040	3		05 '		
Base							
Contre-filet	kg	0,800	4		05 '		
Marinade instantanée							
Thym	Pm	Pm	5		10 '		
Huile de tournesol	L	0,08	6	05 '			
laurier sec	Pm	Pm					
Finition							
Beurre	kg	0,008	7	10 '			
Sel fin	Pm	Pm					
			8		05 '		
Estimation de temps					1h00		

Valeur alimentaire /U	346	K/cal	1448	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	38	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,07 €	PR unitaire	0,27 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,39 €	PV U HT	0,35 €	

Fiche technique de fabrication N° : 2057

SALADE NICOISE

Hors d'œuvre froids : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Base							
Poivrons verts	kg	0,150	1	BASE - Cuire les pommes terre en robes des champs, ne pas les rafraîchir (les refroidir en cellule hors de l'eau) VINAIGRETTE - Confectionner la vinaigrette DECOR - Cuire les oeufs durs - Laver la laitue - Dénoyer les olives - Egoutter le thon, les anchois, les câpres - Hacher le persil DRESSAGE - Disposer la base dans le fond d'un bol, arranger harmonieusement la garniture sur le dessus, assaisonner et envoyer			
Poivrons rouges	kg	0,150	2		15'		
Pommes de terre B.F.15	kg	0,250	3				
Tomates garniture	kg	0,250	4		15'		
Thon à l'huile 4/4	Boîte	0,20					
Gros sel	kg	0,003					
Haricots verts extra-fin congelés	kg	0,250	5		10'		
Vinaigrette							
Huile d'olives	L	0,15	6				
Poivre du moulin	pm	Pm	7		10'		
Sel fin	Pm	Pm	8		05'		
Vinaigre vin rouge 1L	L	0,04	9	05'			
			10	10'			
Décor							
Laitue	Pièce	0,3					
Cerfeuil	Botte	0,1	11	10'			
Estragon	Botte	0,1					
Œufs (entiers)	Pièce	2					
Filet d'anchois	Boîte	0,05					
Olives noires dénoyautées	kg	0,075					
Basilic	Botte	0,1					
Persil plat kilo	kg	0,010					
				Estimation de temps	1h20		

Valeur alimentaire /U	623	K/cal	2606	Kjoule	Gr protéine/ U	20	Gr Lipide/ U	53	Gr Glucide/ U	11
PR total	4,54 €	PR unitaire	1,14 €	Coef	1,3	PVHT Total	5,91 €	PV U HT	1,48 €	

Fiche technique de fabrication N° :216

POMMES ALLUMETTES

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	1,000	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	10 '	
Sel fin	Pm	Pm	2	- Tailler les pommes allumettes	10 '	
Cuisson				CUISSON		
Huile de friture	L	0,80	3	- Pocher les pommes allumette à 160°		
			4	- Saisir les pommes allumette à 180°		
			5	- Egoutter, assaisonner, et dresser	05 '	
				Estimation de temps	0h25	

Valeur alimentaire /U	165	K/cal	691	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	2	Gr Glucide/ U	34
PR total	2,87 €	PR unitaire	0,72 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,73 €	PV U HT	0,93 €	

Fiche technique de fabrication N° :1124

FIGUES FARCIES AUX AMANDES

Desserts : 1

Quantité **4** Pièce(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				CREME D'AMANDES - réaliser une crème d'amandes , aromatiser. RÉALISATION - faire gonfler les figues au micro ondes - percer à l'opposer de la queue - garnir à la poche avec la crème d'amandes - disposer dans un petit cercle beurré et compléter à hauteur avec la crème d'amandes CUISSON - sur plaque beurrée à 150° FINITION - démouler , lustrer au nappage .		
Figues sèches	kg	4,000				
Farce						
Beurre	kg	0,016				
Œufs (entiers)	Pièce	0,3				
Amandes poudre	kg	0,016				
Sucre semoule	kg	0,016				
Vanille liquide	L	0,01				
Rhum	Bouteill	0,01				
Poudre à flan	kg	0,003				
Extrait d'amandes amères	L	0,00				
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	2774	K/cal	11609	Kjoule	Gr protéine/ U	36	Gr Lipide/ U	16	Gr Glucide/ U	622
PR total	18,46 €	PR unitaire	4,62 €	Coef	1,3	PVHT Total	24,00 €	PV U HT	6,00 €	