

Fiche technique de fabrication N° :253

RIZ PILAF

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Bouquet garni	Pièce	1	1	- Hacher les oignons	10 '	
Beurre	kg	0,040	2	- Préparer le bouquet garni	05 '	
Riz long	kg	0,200	3	- Nacrer le riz au beurre et le cuire à court mouillement au four avec sel et poivre blanc.	10 '	
Poivre en grain	kg	0,003				
Sel fin	Pm	Pm	4	- Egrener en fin de cuisson	05 '	
Oignons	kg	0,080				
Finition				Estimation de temps	0h30	
Beurre	kg	0,020				

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	12	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,36 €	PR unitaire	0,34 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,77 €	PV U HT	0,44 €	

Fiche technique de fabrication N° : 159

Maquereau grillé beurre d'anchois

Poissons : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Décor						
Persil plat kilo	kg	0,020	1	- Habiller les maquereaux	20 '	
Citrons	kg	0,300	2		- Les mettre à mariner	05 '
Base						
Huile de tournesol	L	0,02	3	- Réaliser un beurre composé à froid	15 '	
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm	4	- Griller les maquereaux	20 '	
Maquereaux	kg	1,000				
Marinade instantanée						
Thym	Pm	Pm	5	- Sur plat ovale décor persil et citron historié	15 '	
Huile de tournesol	L	0,05	6		- Beurre d'anchois en saucière à part	05 '
Citrons	kg	0,100				
laurier sec	Pm	Pm				
Beurre d'anchois						
Beurre	kg	0,080				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Anchois à l'huile	Boîte	0,04				
Estimation de temps					1h20	

Valeur alimentaire /U	498	K/cal	2082	Kjoule	Gr protéine/ U	21	Gr Lipide/ U	45	Gr Glucide/ U	2
PR total	6,46 €	PR unitaire	1,62 €	Coef	1,3	PVHT Total	8,40 €	PV U HT	2,10 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1910

Crème Dieppoise

Potages : Liés

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
garniture						
Crevettes roses décortiquées	Kg	0,080				
Base						
Champignons de paris	kg	0,100		Base - Eplucher et laver les légumes, emincer finement le poireaux et les champignons - gratter et laver les moules - ciseler les échalotes et hacher le persil	10 '	
Beurre	kg	0,050			15 '	
Fumet de poisson 750 g	L	1,00			05 '	
Blanc de poireaux	kg	0,080		Cuisson - ouvrir les moules à la marinière. - Suer les blancs de poireaux et les champignons au beurre sans coloration, singer et cuire le roux blanc. - Mouiller avec le fumet de poisson et la cuisson des moules, cuire lentement.	05 '	15 '
Citrons	kg	0,050				30 '
moules mariniere						
Echalotes	kg	0,025		Finition - Passer le potage au chinois en foulant, crémier et reporter à ébullition.		
Beurre	kg	0,025				
Moules de bouchot	kg	0,500				
Vin blanc	Bouteill	0,50				
Persil en branche kilo	kg	0,005				
finition						
Beurre	kg	0,010		Dressage - Répartir les moules décortiquées et les crevettes dans les soupières et verser la crème brûlante dessus, mélanger.	05 '	
Crème liquide UHT	L	0,10				
assaionnement						
Poivre du moulin	pm	Pm		Estimation de temps	0h45	0h45
Sel fin	Pm	Pm				
Gros sel	kg	0,003				

Valeur alimentaire /U	364	K/cal	1525	Kjoule	Gr protéine/ U	15	Gr Lipide/ U	19	Gr Glucide/ U	7
PR total	20,99 €	PR unitaire	5,25 €	Coef	1	PVHT Total	20,99 €	PV U HT	5,25 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1506

choux à la crème

Desserts : Choux

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Finition				BASE ET DORURE		
Sucre glace	kg	0,050	1	- Réaliser la pâte à choux	20 '	
			2	- Coucher les choux (pour 4 personnes) sur plaque beurrée (il restera beaucoup de pâte à choux)	10 '	
Base						
Beurre	kg	0,100	3	- Dorer	03 '	
Œufs (entiers)	Pièce	4	4	- Cuire		
Sel fin	Pm	Pm				
Fécule de maïs	Kg	0,150	5	PATISSIERE		
Eau	L	0,25	6	- Réaliser une crème pâtissière	15 '	
			6	- Refroidir		
Dorure				FINITION		
Œufs (dorure)	Pièce	1	7	- Parfumer la crème pâtissière	05 '	
			8	- Garnir les choux	10 '	
			9	- Saupoudrer de sucre glace	05 '	
			10	- Dresser	02 '	
Pâtissière				Estimation de temps	1h10	
Sucre semoule	kg	0,125				
Vanille gousse	Pièce	0,3				
Kirsch	L	0,00				
Œufs (jaunes)	Pièce	4				
Fécule de maïs	Kg	0,063				
Lait 1/2 écrémé	L	0,50				

Valeur alimentaire /U	569	K/cal	2382	Kjoule	Gr protéine/ U	20	Gr Lipide/ U	35	Gr Glucide/ U	44
PR total	6,08 €	PR unitaire	1,52 €	Coef	1,3	PVHT Total	7,91 €	PV U HT	1,98 €	

Fiche technique de fabrication N° :683

Billes de légumes

A remplir : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Carottes			1 2 3 4 5 6 7 8 9	CAROTTES - Eplucher et laver les carottes - Lever à la cuillère à pommes noisette - Glacer à blanc	10'		
Carottes	kg	0,800					
Beurre	kg	0,012					
Sel fin	Pm	Pm			NAVETS - Eplucher et laver les navets - Lever à la cuillère à pommes noisette - Glacer à blanc	10'	
Sucre semoule	kg	0,004					
Navets					POMMES DE TERRE - Eplucher et laver les pommes de terre - Lever à la cuillère à pommes noisette - Rissoler	10'	
Navets ronds	kg	0,800					
Beurre	kg	0,012					
Sel fin	Pm	Pm		Estimation de temps	1h00		
Sucre semoule	kg	0,004					
Pommes de terre							
Pommes de terre B.F.15	kg	0,800					
Beurre	kg	0,020					
Huile de tournesol	L	0,04					
Sel fin	Pm	Pm					

Valeur alimentaire /U	314	K/cal	1315	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	20	Gr Glucide/ U	31
PR total	2,88 €	PR unitaire	0,72 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,75 €	PV U HT	0,94 €	