

Fiche technique de fabrication N° :240

Poulet Roti

Volailles : Poulet

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Beurre	kg	0,020	1	- Habiller les volailles	20 '	
Poulet effilé de 1,2 kg	Pièce	1	2	- Brider	10 '	
Huile d'arachide	L	0,02	3	- Plaquer, colorer sur le feu	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	4	CUISSON		
Sel fin	Pm	Pm	5	- Préchauffer le four (250°)		45 '
			6	- Cuire en arrosant souvent		
			6	- Débarrasser, et réaliser le jus	10 '	
Jus				FINITION		
Beurre	kg	0,020	7	- Dresser sur plat ovale, jus à part	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	8	- Arroser la volaille de beurre fondu	02 '	
Sel fin	Pm	Pm	9	- Décorer avec cresson	02 '	
Fond blanc de volaille 750g	Boite	0,25		Estimation de temps	0h59	0h45
Beurre	kg	0,020				
Cresson botte	Pièce	0,3				

Valeur alimentaire /U	326	K/cal	1365	Kjoule	Gr protéine/ U	28	Gr Lipide/ U	23	Gr Glucide/ U	3
PR total	11,38 €	PR unitaire	2,84 €	Coef	1,3	PVHT Total	14,79 €	PV U HT	3,70 €	

Fiche technique de fabrication N° :671

POMMES CHÂTEAU

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	1,200	1	- Eplucher et laver les pommes de terres	10 '	
			2	- Tourner les pommes château	30 '	
Cuisson				CUISSON		
Beurre	kg	0,040	3	- Rissoler les pommes de terres	10 '	
Huile de tournesol	L	0,08				
Sel fin	Pm	Pm				
				Estimation de temps	0h50	

Valeur alimentaire /U	431	K/cal	1805	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	28	Gr Glucide/ U	41
PR total	0,95 €	PR unitaire	0,24 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,23 €	PV U HT	0,31 €	

Fiche technique de fabrication N° :204

PETITS POIS A LA FRANÇAISE

Garnitures : Garnitures composées

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Laitue	Pièce	0,4	1	- Nettoyer et ciseler la laitue	20 '	
Petits oignons garniture	kg	0,120	2	- Réunir dans une russe, les petits pois, le beurre, la laitue et les petits oignons	02 '	
Petits pois congelés	kg	0,800	3	- mouiller à mi-hauteur et assaisonner	03 '	
Beurre	kg	0,040	4	- Cuire à couvert		
Sel fin	Pm	Pm	5	- Servir en timbale	05 '	
Estimation de temps					0h30	

Valeur alimentaire /U	202	K/cal	844	Kjoule	Gr protéine/ U	10	Gr Lipide/ U	9	Gr Glucide/ U	19
PR total	2,53 €	PR unitaire	0,63 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,29 €	PV U HT	0,82 €	

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° : 1799

Banana split

Plats régionaux : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Glace vanille	L	0,25				
Glace Chocolat	L	0,13				
Glace à la Fraise 2,5L	L	0,13				
Bananes pièces	Pièce	4				
Finition						
Amandes effilées	kg	0,100				
Couverture noire	kg	0,100				
Sucre glace	kg	0,050				
Crème liquide UHT	L	0,25				

Valeur alimentaire /U	364	K/cal	1522	Kjoule	Gr protéine/ U	8	Gr Lipide/ U	24	Gr Glucide/ U	40
PR total	6,76 €	PR unitaire	1,69 €	Coef	1,3	PVHT Total	8,78 €	PV U HT	2,20 €	