

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						
Bouquet garni	Pièce	1	1	BASE - Ciseler finement les oignons - Préparer le bouquet garni - Nacrer le riz au beurre et le cuire à court mouillement au four avec sel et poivre blanc. - Egrener en fin de cuisson	05 '	20 '
Beurre	kg	0,040	2		05 '	
Riz long	kg	0,200	3		05 '	
Poivre en grain	kg	0,003	4		05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Oignons	kg	0,080				
Finition						
Beurre	kg	0,020		Estimation de temps	0h20	0h20

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° : 1035

Poularde pochée sauce suprême

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Poularde	Pièce	1	1	BASE - Habiller et brider la poularde	20 '	
Gros sel	kg	0,002	2		- Citronner	05 '
Citrons	kg	0,040				
Garnit. aromat.						
Carottes	kg	0,080	3	GARNITURE AROMATIQUE ET CUISSON - Eplucher et laver les légumes	05 '	
Poireaux	kg	0,080	4		- Marquer en cuisson la volaille pochée	10 '
Bouquet garni	Pièce	0,4	5	- Cuire		
Ail	kg	0,008				
Oignons	kg	0,080	6	FINITION ET SAUCE - Décanter, passer le fond au chinois	10 '	
Clous de girofles	Bocal	0,40	7		- Réaliser un velouté avec la cuisson de la volaille (1 dl de liquide par personne)	15 '
			8	- Crémer	02 '	
Velouté						
Beurre	kg	0,030		DRESSAGE - Débrider, disposer la volaille sur plat ovale	05 '	
Sel fin	Pm	Pm	9		- Napper de sauce	03 '
Farine t45	kg	0,030	10			
Crème liquide UHT	L	0,16				
				Estimation de temps	1h15	

Valeur alimentaire /U	435	K/cal	1822	Kjoule	Gr protéine/ U	28	Gr Lipide/ U	33	Gr Glucide/ U	6
PR total	2,16 €	PR unitaire	0,54 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,80 €	PV U HT	0,70 €	

Fiche technique de fabrication N° :232

Potage Julienne Darblay

Potages : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
base						
Poireaux	kg	0,400	1	BASE - Réaliser un potage Parmentier	15'	
Pommes de terre B.F.15	kg	0,600				
Beurre	kg	0,040	2	GARNITURE - Tailler les légumes en julienne	20'	
Gros sel	kg	0,002	3	- Etuver au beurre	05'	
garniture						
Carottes	kg	0,080	4	FINITION - Passer le potage au moulin à légumes	10'	
Céleri branche	kg	0,020	5	- Crémer et rectifier l'assaisonnement	10'	
Navets ronds	kg	0,060	6	- Ajouter la garniture	05'	
Poireaux	kg	0,080				
Beurre	kg	0,010				
Sel fin	Pm	Pm		DRESSAGE - En soupière, pluches de cerfeuil au départ	05'	
finition						
Cerfeuil	Botte	0,2		Estimation de temps	1h10	
Sel fin	Pm	Pm				
Crème épaisse	L	0,04				

Valeur alimentaire /U	213	K/cal	892	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	13	Gr Glucide/ U	21
PR total	2,01 €	PR unitaire	0,50 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,61 €	PV U HT	0,65 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1005

Crème caramel

Desserts : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Sucre semoule	kg	0,125		- Préparer un appareil à crème prise sucré	10 '	
Vanille liquide	L	0,00		- Réaliser un caramel et le répartir dans les moules		10 '
Œufs	Pièce	4		- Verser l'appareil sur le caramel refroidi	05 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,50		Cuisson		00 '
				- Cuire au four au bain marie		
Caramel				Estimation de temps	0h15	1h10
Sucre semoule	kg	0,150				

Valeur alimentaire /U	56	K/cal	235	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	2	Gr Glucide/ U	6
PR total	1,40 €	PR unitaire	0,35 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,81 €	PV U HT	0,45 €	