

Fiche technique de fabrication N° : 523

POMMES VAPEUR

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Pommes de terre B.F.15	kg	1,000	1	BASE - Eplucher les pommes de terre - Tourner les pommes de terre	15 '	
Gros sel	kg	0,003	2		30 '	
			3	CUISSON - Cuire à la vapeur		20 '
				Estimation de temps	0h45	0h20

Valeur alimentaire /U	147	K/cal	615	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	34
PR total	0,84 €	PR unitaire	0,21 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,09 €	PV U HT	0,27 €	

Fiche technique de fabrication N° : 2302

Merlan Colbert

Poissons : Autres poissons de mer

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Merlans de 200g	U	4,00		- Habiller les merlans - Désarêter par le dos	05 ' 15 '	
Anglaise				Anglaise		
Œufs (entiers)	Pièce	2		- préparer une anglaise et paner les merlans	15 '	
Huile de tournesol	L	0,05		BMH		
Sel fin	kg	0,003		- Laver et hacher le persil	05 '	
Farine t45	kg	0,150		- Mettre le beurre en pommade	05 '	
Chapelure	kg	0,150		- Mélanger le beurre, le persil haché, le jus de citron et assaisonner	05 '	
Poivre blanc	kg	0,003		Cuisson		
				- Frire les merlans et égoutter sur un papier absorbant		30 '
BMH				Dressage		
Beurre	kg	0,100		- dresser les merlans sur plat avec rondelles de beurre maître d'hôtel et de citrons canelés.	10 '	
Sel fin	kg	0,003				
Persil kilo	kg	0,010				
Citrons	kg	0,050				
Décors				Estimation de temps	1h00	0h30
Persil kilo	kg	0,010				
Citrons	kg	0,150				

Valeur alimentaire /U	928	K/cal	3885	Kjoule	Gr protéine/ U	88	Gr Lipide/ U	51	Gr Glucide/ U	31
PR total	19,06 €	PR unitaire	4,76 €	Coef	1	PVHT Total	19,06 €	PV U HT	4,76 €	

Gratin de fruits

Desserts : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Génoise						
Œufs (entiers)	Pièce	2	1	GENOISE - Réaliser une génoise cuite sur plaque	15'	
Sucre semoule	kg	0,050				
Farine t45	kg	0,050	2	SIROP - Réaliser un sirop	05'	
Beurre (chemiser)	kg	0,008	3	- Refroidir et parfumer	02'	
Farine t45 (chemiser)	kg	0,010				
Sirop						
Sucre semoule	kg	0,100	4	- Réaliser une crème pâtissière	15'	
Vanille liquide	L	0,02	5	- Refroidir et parfumer	02'	
Eau	L	0,10				
pâtissière						
Lait	L	0,10	6	PATISSIERE - Réaliser une crème pâtissière	15'	
Sucre semoule	kg	0,025	7	- Refroidir et parfumer	02'	
Vanille liquide	L	0,00				
Farine t45	kg	0,012	8	GARNITURE - Peler à vif les oranges	15'	
Cointreau	Bouteill	0,00	9	- Lever les segments et réserver	15'	
Œufs (jaunes)	Pièce	1	10	- Eplucher les kiwis et les émincer	05'	
Garniture						
Oranges	kg	0,200	11	- Peler les bananes et les émincer	05'	
Kiwi	kg	0,200				
Bananes pièces	Pièce	0,2				
Sabayon						
Sucre semoule	kg	0,040	12	SABAYON - Réunir dans une russe, l'eau, le sucre et le cointreau puis porter à 100°	10'	
Cointreau	Bouteill	0,02	13	- Verser sur les jaunes d'oeufs et battre jusqu'à refroidissement complet		
Œufs (jaunes)	Pièce	1	14	FINITION - Découper des ronds de génoise individuels, les placer dans un plat à gratin ou sur assiette, les puncher	10'	
Eau	L	0,04	15	- Napper de pâtissière	05'	
				- Disposer les segments d'oranges sur la pâtissière	10'	
				- Napper de sabayon et passer à la salamandre, et envoyer aussitôt	05'	
Estimation de temps					1h59	

Valeur alimentaire /U	144	K/cal	602	Kjoule	Gr protéine/ U	7	Gr Lipide/ U	6	Gr Glucide/ U	16
PR total	1,76 €	PR unitaire	0,44 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,29 €	PV U HT	0,57 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1914

Fagots de haricots verts

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Poitrine fumée (tranches)	pièce	4				
Haricots verts extra-fin congelés	kg	0,400				
Cuisson						
Gros sel	kg	0,020				
Eau	L	2,00				
Décors						
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	kg	0,002				
Beurre doux	kg	0,040				

Valeur alimentaire /U	0	K/cal	0	Kjoule	0	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,61 €	PR unitaire	0,40 €	Coef	1	PVHT Total	1,61 €	PV U HT	0,40 €		

Beignets de crevettes sauce curry

Entrées chaudes : Divers

Quantité **4** pièce(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Crevettes bouquet	kg	0,080	1	BASE - Décortiquer les crevettes	20 '	30 '
			2			
Pâte à beignets						
Ciboulette	Botte	0,0		PATE À BEIGNETS - Réaliser la base de la pâte à beignets	10 '	
Œufs (entiers)	Pièce	0,1	3			
Huile de tournesol	L	0,00	4	- Monter les blancs et terminer la pâte	10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm		CUISSON - Enrober les crevettes de pâte et frire à l'huile chaude	15 '	
Sel fin	kg	0,000	5			
Farine t45	kg	0,008		SAUCE TARTARE - Réaliser une mayonnaise	10 '	
Bière	Bouteill	0,01	6			
Œufs (blancs)	Pièce	0,2	7	- Parfumer au curry	20 '	
Cuisson						
Huile de friture	L	0,04		Estimation de temps	1h25	0h30
Sauce curry						
Huile de tournesol	L	0,02				
Curry	kg	0,000				
Moutarde	kg	0,001				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	kg	0,000				
Vinaigre de vin rouge	L	0,00				
Œufs (jaunes)	Pièce	0,1				

Valeur alimentaire /U	69	K/cal	287	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	6	Gr Glucide/ U	2
PR total	0,08 €	PR unitaire	0,02 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,10 €	PV U HT	0,03 €	