

# 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
<b>Base</b>						
Pommes de terre B.F.15	kg	1,000	1	<b>BASE</b> - Eplucher et laver les pommes de terre - Tourner les pommes de terre  <b>CUISSON</b> - Cuire à la vapeur	15 '	
Gros sel	kg	0,003	2		30 '	
			3		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	0,38 €	PR unitaire	0,10 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,50 €	PV U HT	0,12 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 1590

## MATELOTE D'ANGUILLE

Poissons : Autres poissons d'eau douce

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Finition</b>						
Beurre	kg	0,030		<b>BASE</b> - Anguilles : dépouiller, vider, laver, tronçonner - Tronçons : assaisonner, fariner, faire dorer à l'huile, réserver	20 '	
Farine t45 (pm)	Pm	Pm			10 '	
<b>Base</b>						
Huile d'arachide	L	0,10		<b>SAUCE ESPAGNOLE</b> - Suer la garniture au beurre, ajouter les arêtes, passer au four, déglacer au vin rouge, laisser réduire, ajouter le fond lié, l'ail, le bouquet garni - Cuire lentement, passer au chinois, réserver	10 '	20 '
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45 (pm)	Pm	Pm				30 '
Anguilles Fraiche grosses	kg	1,000				
<b>Sauce espagnole</b>						
Carottes	kg	0,050		<b>GARNITURE</b> - Petits oignons : glacer à brun - Champignons ; escaloper, sauter - Pain de mie : tailler en "coeur" frire - Poitrine salée : lardons blanchis et sautés - Persil : hacher	15 '	
Echalotes	kg	0,020			15 '	
Bouquet garni	Pièce	1		10 '		
Beurre	kg	0,020		15 '		
Poivre du moulin	pm	Pm		05 '		
Sel fin	Pm	Pm				10 '
Vin rouge	l	0,30				
Arêtes pour fumet	kg	0,400				
Ail	kg	0,005				
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,30				
Oignons	kg	0,050				
<b>GarnitureDécor</b>						
Champignons de paris	kg	0,160		Estimation de temps	1h50	1h00
Petits oignons garniture	kg	0,125				
Beurre	kg	0,050				
Poitrine salée cuite	kg	0,125				
Huile d'arachide	L	0,10				
Sel fin	Pm	Pm				
Sucre semoule	kg	0,005				
Tranche de pain de mie	Pièce	2				
Persil plat kilo	kg	0,010				

Valeur alimentaire /U	879	K/cal	3680	Kjoule	Gr protéine/ U	15	Gr Lipide/ U	81	Gr Glucide/ U	21
PR total	10,40 €	PR unitaire	2,60 €	Coef	1,3	PVHT Total	13,51 €	PV U HT	3,38 €	

# Fiche technique de fabrication N° :116

## Flan de courgettes

A remplir : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Gros sel	kg	0,002	1	- Nettoyer et laver les courgettes	05'	
Courgettes	kg	0,400	2	- Emincer les courgettes	05'	
<b>Appareil à flan</b>			3	- sauter à l'huile d'olive en les tenant ferme		05'
			4	- Rafrâchir, et bien égoutter	05'	
Œufs (entiers)	Pièce	2		<b>APPAREIL À FLAN</b>		
Poivre du moulin	pm	Pm	5	- Réaliser un appareil à flan salé	05'	
Sel fin	Pm	Pm		<b>CUISSON</b>		
Crème liquide UHT	L	0,10	6	- Beurrer des moules individuels, chemiser ces moules avec des ronds de courgettes, garnir par alternance d'appareil à flan et de rondelles de courgette	15'	
<b>Chemiser</b>			7	- Cuire au bain-marie		
Beurre	kg	0,012	8	<b>DRESSAGE</b>		
				- Démouler au moment de l'envoi	05'	
Estimation de temps					0h40	0h05

Valeur alimentaire /U	60	K/cal	251	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	5	Gr Glucide/ U	1
PR total	1,22 €	PR unitaire	0,31 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,59 €	PV U HT	0,40 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 1809

## Douillons aux pommes

Desserts : Pâte Brisée

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>Base</b>		
Beurre	kg	0,075		- Réaliser une pâte Brisée, laisser reposer.	20 '	20 '
Sel fin	Pm	Pm		- Eplucher et laver, vider les pommes,	15 '	
Farine t45	kg	0,125		- Abaisser la pâte et détailler des cercles	10 '	
Œufs	Pièce	1		<b>Montage</b>		
Eau	L	0,03		- Déposer une pomme au milieu de chaque cercle, mettre une cuillère de miel dans chaque pomme et saupoudrer de cannelle. Refermer la pâte sur la pommes et dorer à l'oeuf.	15 '	
<b>Garniture</b>				<b>Cuisson</b>		
Cannelle poudre	Bocal	0,00		- Cuire à four chaud 200°C		30 '
Miel	kg	0,050				
Pommes Golden (pièces)	Pièce	4				
<b>Décors</b>				Estimation de temps	1h00	0h50
Sucre glace	kg	0,050				

Valeur alimentaire /U	393	K/cal	1643	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	16	Gr Glucide/ U	58
PR total	8,84 €	PR unitaire	2,21 €	Coef	1,3	PVHT Total	11,49 €	PV U HT	2,87 €	

# Fiche technique de fabrication N° :2374

## Croustillant de camembert et gelée de groseille

Entrées chaudes : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Décors</b>						
Ciboulette	Botte	0,1		<b>Base</b> - Détailler les camembert en 6 portions et enrouler chacunes d'elles dans un triangle de feuille de brick, préalablement beurré  - Trier et laver la salade - Ciseler la ciboulette  <b>Sauce</b> - Réaliser une sauce vinaigrette  <b>Cuisson</b> - Plaquer les croustillants de camembert et les cuire à four chaud jusqu'à coloration.  <b>Dressage</b> - Disposer la salade assaisonnée au fond des assiettes, déposer par-dessus un croustillant et terminer avec la gelée de groseille et la ciboulette	10 '	
Tomates cerise	kg	0,033			10 '05 '	
Gelée de groseilles	Bocal	0,03				
<b>Base</b>						
Camembert ordinaire	Pièce	1			05 '	
Feuilles de brick	Pièce	2				05 '
<b>Garniture</b>						
Salade de mesclun	kg	0,200				
<b>Sauce</b>						
Huile d'olives	L	0,13			10 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Vinaigre balsamique	L	0,07				
				Estimation de temps	0h40	0h05

Valeur alimentaire /U	919	K/cal	3848	Kjoule	Gr protéine/ U	29	Gr Lipide/ U	88	Gr Glucide/ U	1
PR total	2,31 €	PR unitaire	0,58 €	Coef	1	PVHT Total	2,31 €	PV U HT	0,58 €	