

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				BASE		
Pommes de terre B.F.15	kg	1,000	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	15 '	
Gros sel	kg	0,003	2	- Tourner les pommes de terre	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	0,38 €	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
Finition						
Beurre	kg	0,030		BASE - Anguilles : dépouiller, vider, laver, tronçonner - Tronçons : assaisonner, fariner, faire dorer à l'huile, réserver	20 '	
Farine t45 (pm)	Pm	Pm			10 '	
Base						
Huile d'arachide	L	0,10		SAUCE ESPAGNOLE - 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				
Sauce espagnole						
Carottes	kg	0,050		GARNITURE - 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				
GarnitureDécor						
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
Base				BASE		
Gros sel	kg	0,002	1	- Nettoyer et laver les courgettes	05'	
Courgettes	kg	0,400	2	- Emincer les courgettes	05'	
Appareil à flan			3	- sauter à l'huile d'olive en les tenant ferme		05'
			4	- Rafrâchir, et bien égoutter	05'	
Œufs (entiers)	Pièce	2		APPAREIL À FLAN		
Poivre du moulin	pm	Pm	5	- Réaliser un appareil à flan salé	05'	
Sel fin	Pm	Pm		CUISSON		
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'	
Chemiser			7	- Cuire au bain-marie		
Beurre	kg	0,012	8	DRESSAGE		
				- 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
Base				Base		
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		Montage		
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 '	
Garniture				Cuisson		
Cannelle poudre	Bocal	0,00		- Cuire à four chaud 200°C		30 '
Miel	kg	0,050				
Pommes Golden (pièces)	Pièce	4				
Décors				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
Décors						
Ciboulette	Botte	0,1		Base - 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 Sauce - Réaliser une sauce vinaigrette Cuisson - Plaquer les croustillants de camembert et les cuire à four chaud jusqu'à coloration. Dressage - 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				
Base						
Camembert ordinaire	Pièce	1			05 '	
Feuilles de brick	Pièce	2				05 '
Garniture						
Salade de mesclun	kg	0,200				
Sauce						
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 €	