

Fiche technique de fabrication N° :218

POMMES AU FOUR, CREME CIBOULETTE

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Gros sel	kg	0,200	1	- Laver et brosser les pommes de terre non épluchées	20 '	
pommes de terre	kg	1,000	2	- Plaquer sur gros sel et cuire au four		
Crème ciboulette				SAUCE CIBOULETTE		
Ciboulette	Botte	0,1	3	- Ciseler la ciboulette	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	4	- mélanger crème, citron et ciboulette, assaisonner	05 '	
Sel fin	Pm	Pm	5	- Dresser en saucière	05 '	
Citrons	kg	0,050				
Crème épaisse	L	0,15				
			6	- Pomme de terre ouverte ou entière sur plat en garniture	05 '	
			7	- Saucière de crème à part	05 '	
				Estimation de temps	0h45	

Valeur alimentaire /U	110	K/cal	460	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	1
PR total	2,04 €	PR unitaire	0,51 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,65 €	PV U HT	0,66 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1364

moules sauce poulette

Coquillages et crustacés : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Finition				BASE - gratter, nettoyer les moules./ ciseler l'échalote / cuire les moules façon marinière à couvert en les remuant - une fois ouvertes enlever une des 2 coquilles / réserver à couvert au chaud - récupérer la cuisson en la filtrant SAUCE poulette - cuire les parures de champignons à blanc / confectionner un roux blanc (à 50g au litre) - confectionner 1,5 l de velouté en mouillant avec le fumet, la cuisson des moules et champignons - réduire jusqu'à ce qu'il soit nappant / adjoindre une pincée de mignonnette/ lier comme un blanquette - avec les jaunes et la crème / ajouter le persil haché et un filet de jus de citron	30 '	
Beurre	kg	0,020				
Citron (pièce)	Pièce	0,0				
Persil botte	Botte	0,0				
Poivre mignonnette	kg	0,000				
Base						
Echalotes	kg	0,060				
Moules de bouchot	kg	1,200				
Vin blanc	Bouteill	0,12				
cuisson champ,						
Champignons de paris	kg	0,040				
Beurre	kg	0,008				
Citron (pièce)	Pièce	0,0				
velouté						
Beurre	kg	0,020				
Farine t55	kg	0,020				
Vin blanc	Bouteill	0,04				
Fumet de poisson 750 g	L	0,40				
Œufs (jaunes)	Pièce	2				
Crème épaisse	L	0,12				
				Estimation de temps	0h50	

Valeur alimentaire /U	382	K/cal	1598	Kjoule	Gr protéine/ U	21	Gr Lipide/ U	24	Gr Glucide/ U	10
PR total	13,14 €	PR unitaire	3,28 €	Coef	1,3	PVHT Total	17,08 €	PV U HT	4,27 €	

Fiche technique de fabrication N° : 120

Fricassée de volaille à l'ancienne

Volailles : Poulet

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Garniture						
Champignons de paris	kg	0,120	1	BASE - Habiller et découper le poulet à cru - Eplucher laver les gros oignons, les ciseler, préparer le bouquet garni - Assaisonner et fariner les morceaux et marquer en cuisson un ragoût à blanc (mouillé au fond blanc) - Cuire FOND BLANC - Eplucher et laver la garniture aromatique - Marque en cuisson le fond blanc avec la carcasse de poulet - Cuire - Passer au chinois FINITION SAUCE - Décanter, passer la sauce au chinois - Rectifier l'assaisonnement et la liaison et crémer - Rassembler la viande, la sauce et la garniture et mijoter quelques instants GARNITURE - Petits oignons glacés à blancs - Champignons escalopés cuits à blanc DRESSAGE - en légumier	20 '	
Petits oignons garniture	kg	0,120	2		10 '	
Beurre	kg	0,025	3		10 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Sucre semoule	kg	0,010	4			30 '
Citrons	kg	0,100				
Base						
Bouquet garni	Pièce	1	5		05 '	
Beurre	kg	0,050	6		05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	7			00 '
Sel fin	Pm	Pm	8		05 '	
Farine t55	kg	0,050				
Poulet PAC de 1,4 kg	Pièce	1	9		05 '	
Oignons	kg	0,080	10		10 '	
			11	10 '		
Fond blanc						
Carottes	kg	0,100				
Champignons de paris	kg	0,100				
Poireaux	kg	0,100	12	05 '		
Bouquet garni	Pièce	1	13	05 '		
Oignons	kg	0,100				
Clous de girofles	Bocal	1,00	14	05 '		
Finition sauce						
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Crème UHT 35%	L	0,12				
				Estimation de temps	1h35	1h30

Valeur alimentaire /U	427	K/cal	1785	Kjoule	Gr protéine/ U	39	Gr Lipide/ U	23	Gr Glucide/ U	13
PR total	11,04 €	PR unitaire	2,76 €	Coef	1,3	PVHT Total	14,36 €	PV U HT	3,59 €	

Fiche technique de fabrication N° :353

CREPE AU SUCRE

Desserts : Crêpes et galettes

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Crêpes						
Beurre	kg	0,016	1	BASE - Réaliser un appareil à crêpes - Cuire les crêpes (2 par personne)	10 '	
Œufs (entiers)	Pièce	1	2		20 '	
Vanille liquide	L	0,00		FINITION - Sucre et plier les crêpes - Les ranger sur un plat ovale et les saupoudrer de sucre - Glacer à la salamandre	10 '	
Farine t45	kg	0,100	3		02 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,20	4		03 '	
Finition			5			
Beurre	kg	0,004		Estimation de temps	0h45	
Sucre glace	kg	0,040				

Valeur alimentaire /U	173	K/cal	725	Kjoule	Gr protéine/ U	6	Gr Lipide/ U	7	Gr Glucide/ U	22
PR total	0,59 €	PR unitaire	0,15 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,76 €	PV U HT	0,19 €	