

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° :1152

PILAF DE FRUITS DE MER

Coquillages et crustacés : 1

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Finition						
Cerfeuil	Botte	0,1		GARNITURE AROMATIQUES - Préparer échalotes, carottes, oignons, b.garnis, tomates FUMET DE POISSON - Réaliser, réserver GARNITURES - St JACQUES : ouvrir, laver, escaloper, pocher avec eau, vin blanc, b.garni, réserver dans la cuisson - MOULES : gratter, laver, cuire "marinière", décortiquer, réserver dans la cuisson décantée - CREVETTES : décortiquer, réserver - LANGOUSTINES : pocher, égoutter, décortiquer la moitié des pièces - CHAMPIGNONS : escaloper, cuire dans un blanc SAUCE AMERICAINE - Réaliser, réserver RIZ PILAF - Marquer en cuisson, réserver FINITION SAUCE - Ajouter la cuisson des moules, coquilles, champignons, réduire, lier avec un roux, crémer, vérifier, passer, réserver FINITION GARNITURE - Faire étuver les garnitures au beurre. Ajouter les 3/4 de la sauce, réserver DRESSAGE - Riz en couronne (moule à savarin) garniture au centre, cordon de sauce autour du riz, langoustines troussées en bord de plat - Possibilité de dresser sur assiette	10 '	
Estragon	Botte	0,1			05 '	30 '
Beurre	kg	0,030			05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm			15 '	05 '
Sel fin	Pm	Pm			05 '	10 '
Crème épaisse	L	0,10			05 '	10 '
Base						
Champignons de paris	kg	0,120				
Echalotes	kg	0,040				
Bouquet garni	Pièce	1				
Beurre	kg	0,040				
Moules de bouchot	kg	0,500				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Gros sel	kg	0,005				
Vinaigre blanc	Bouteill	0,01				
Vin blanc	Bouteill	0,20				
Crevettes bouquet	kg	16,000				
Arêtes pour fumet	kg	0,200				
Langoustines fraîches	kg	8,000				
Persil plat kilo	kg	0,010				
Coquille St-Jacques surgelées	kg	4,000				
Citrons	kg	0,500				
Sauce Américaine						
Carottes	kg	0,040				
Echalotes	kg	0,020				
Tomates garniture	kg	0,200				
Estragon	Botte	0,1				
Bouquet garni	Pièce	1				
Beurre	kg	0,030				
Etrilles	kg	0,400				
Huile de tournesol	L	0,01				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45	kg	0,020				
Vin blanc	Bouteill	0,01				
				Estimation de temps	1h05	1h35

Cognac	Bouteill	0,00
Arêtes pour fumet	kg	0,200
Ail	kg	0,005
Concentré de tomates 4/4	Boîte	0,02
Oignons	kg	0,040

Riz Pilaf

Bouquet garni	Pièce	1
Beurre	kg	0,020
Riz long	kg	0,200
Sel fin	Pm	Pm
Oignons	kg	0,080

Valeur alimentaire /U	2857	K/cal	11957	Kjoule	Gr protéine/ U	506	Gr Lipide/ U	81	Gr Glucide/ U	14
-----------------------	------	-------	-------	--------	----------------	-----	--------------	----	---------------	----

PR total	396,17 €	PR unitaire	99,04 €	Coef	1,3	PVHT Total	515,02 €	PV U HT	128,76 €
----------	----------	-------------	---------	------	-----	------------	----------	---------	----------

Fiche technique de fabrication N° :2362

FEUILLETE AUX PLEUROTÉS

Entrées chaudes : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
base			1	base - détailler la pâte feuilletée surgelée, dorer, chiquer, plaquer et cuire à 180°C	15 '	20 '
Margarine ordinaire	kg	0,020				
Œufs	Pièce	1				
Plaque de feuilletage (700g)	Pièce	0,3				
garniture			2	garniture - éplucher les pleurotes, laver et sauter dans un sautoir,	10 '	05 '
			3	- avant la fin de la cuisson saupoudrer de farine , déglacer vin blanc et crèmer; rectifier sel et poivre du moulin	10 '	
			4	dressage - ouvrir le feuilleté, garnir d'appareil et décorer de pluche de cerfeuil et tomate cerise	15 '	
			Estimation de temps		0h50	0h25
finition						
Cerfeuil	Botte	0,3				
Tomates cerise	kg	0,100				

Valeur alimentaire /U	144	K/cal	602	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	7
PR total	4,42 €	PR unitaire	1,10 €	Coef	1	PVHT Total	4,42 €	PV U HT	1,10 €	

Fiche technique de fabrication N° :1226

Aumônière Normande

Desserts : Crêpes et galettes

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Crêpes				BASE - réaliser un appareil à crêpes - cuire les crêpes (2 par personnes) - Réaliser une crème Chantilly GARNITURE - Eplucher, laver et citronner les pommes - Tailler en brunoise - Sauter au beurre et caraméliser au sucre, flamber au calvados DRESSAGE - Dresser les aumonières sur assiette, décorer avec creme chantilly et feuilles de menthe		
Beurre	kg	0,020				
Sel fin	Pm	Pm				
Vanille liquide	L	0,00				
Farine t45	kg	0,125				
Œufs	Pièce	2				
Lait 1/2 écrémé	L	0,25				
Garniture						
Pommes golden (kg)	kg	0,600				
Beurre	kg	0,050				
Sucre semoule	kg	0,075				
Calvados	Bouteill	0,08				
Crème chantilly						
Sucre glace	kg	0,030				
Vanille liquide	L	0,00				
Crème liquide UHT	L	0,10				
Décors						
Sucre glace	kg	0,025				
Menthe fraîche	Botte	0,1				
Estimation de temps				1h05	0h10	

Valeur alimentaire /U	333	K/cal	1393	Kjoule	Gr protéine/ U	6	Gr Lipide/ U	16	Gr Glucide/ U	42
PR total	3,41 €	PR unitaire	0,85 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,43 €	PV U HT	1,11 €	