

# Fiche technique de fabrication N° :2723

## Velouté d'asperges

Hors d'œuvre froids :

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>Base</b>		
Asperges blanches	kg	0,500		- Eplucher et laver les asperges, prélever les têtes	15 '	
Beurre	kg	0,050		- Tailler les asperges en rondelles	05 '	
Sel fin	Pm	Pm		<b>Cuisson</b>		
Farine t45	kg	0,035		- Suer les rondelles au beurre, singer et mouiller avec le fond blanc de volaille.	10 '	
Fond blanc de volaille 750g	Boite	0,10		- Cuire à frémissement et mixer en fin de cuisson		00 '
<b>Finition</b>				- Passer au chinois et ajouter la crème liquide, redonner une ébullition.	10 '	
Crème liquide UHT	L	0,10		<b>Garniture</b>		
Ciboulette	Botte	0,3		- Cuire les têtes d'asperges à l'anglaise et les rafraichir.	05 '	
				<b>Dressage</b>		
				- Dresser le potage en soupière ou assiette, garnir avec les têtes d'asperges et la ciboulette ciselée	10 '	
Estimation de temps					0h55	1h00

Valeur alimentaire /U	155	K/cal	647	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	11	Gr Glucide/ U	11
PR total	5,87 €	PR unitaire	1,47 €	Coef	1	PVHT Total	5,87 €	PV U HT	1,47 €	

# Fiche technique de fabrication N° :1275

## râble de lièvre farci

Plats régionaux : 1

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Sauce</b>				<b>BASE ET CUISSON</b>		
Poivre du moulin	pm	Pm	1	- Désosser le râble de lapin	10'	
Sel fin	Pm	Pm	2	- Farcir avec la duxelles	10'	
Vin blanc	Bouteill	0,08	3	- Poêler le râble avec la garniture aromatique	10'	
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,40				
<b>Base</b>				<b>DUXELLE</b>		
Beurre	kg	0,020	4	- Réaliser une duxelles à farcir	10'	
Huile de tournesol	L	0,02				
Poivre du moulin	pm	Pm	5	<b>GARNITURE AROMATIQUE</b>	10'	
Sel fin	Pm	Pm	6	- Eplucher et laver les légumes	05'	
Crépine	kg	0,080		- Tailler en mirepoix		
Râble de lièvre	kg	1,000	7	<b>SAUCE</b>	20'	
				- En fin de cuisson, réaliser un fond de poêlage et glacer le râble		
<b>Duxelle</b>				<b>DRESSAGE</b>		
Champignons de paris	kg	0,120	8	- Sur plat ovale, napper de sauce et saucière à part	05'	
Echalotes	kg	0,060				
Beurre	kg	0,020	9	- Décor avec cresson	05'	
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Vin blanc	Bouteill	0,04				
Œufs (jaunes)	Pièce	1				
Chapelure	kg	0,024				
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,04				
Crème épaisse	L	0,02				
<b>Garnit. aromat.</b>						
Carottes	kg	0,080				
Tomates garniture	kg	0,040				
Oignons	kg	0,080				
<b>Décor</b>						
Cresson botte	Pièce	0,4				
					Estimation de temps	1h25

Valeur alimentaire /U	464	K/cal	1942	Kjoule	Gr protéine/ U	34	Gr Lipide/ U	34	Gr Glucide/ U	17
PR total	8,94 €	PR unitaire	2,24 €	Coef	1,3	PVHT Total	11,63 €	PV U HT	2,91 €	

# Fiche technique de fabrication N° :224

## Pommes noisettes

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Pommes de terre B.F.15	kg	1,500	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	10'	
Huile de tournesol	L	0,04	2	- Lever à la cuillère parisienne	10'	
			3	- Rissoler	10'	
<b>Finition</b>				<b>FINITION</b>		
Beurre	kg	0,020	4	- Passer au beurre frais		
Sel fin	Pm	Pm	5	- Saupoudrer de persil haché		
Persil plat kilo	kg	0,010				
				Estimation de temps	0h30	

Valeur alimentaire /U	348	K/cal	1456	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	14	Gr Glucide/ U	51
PR total	0,82 €	PR unitaire	0,21 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,07 €	PV U HT	0,27 €	

# Fiche technique de fabrication N° :583

## FRAISES CHANTILLY

Desserts : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Menthe fraîche	Botte	0,2	<b>1</b>	- Laver les fraises rapidement	05'	
Fraises	kg	0,400	<b>2</b>	- Equeuter	10'	
			<b>3</b>	- Disposer en coupe	05'	
			<b>4</b>	- Réaliser une Chantilly et décorer les fraises à la poche à douille	10'	
<b>Chantilly</b>						
Sucre glace	kg	0,040				
Vanille gousse	Pièce	0,4				
Crème liquide UHT	L	0,12				
				Estimation de temps	0h30	

Valeur alimentaire /U	0	K/cal	0	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	0
PR total	2,28 €	PR unitaire	0,57 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,96 €	PV U HT	0,74 €	

# Fiche technique de fabrication N° :365

## FONDS D'ARTICHAUTS AU BEURRE

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Fonds artichauts surgelés	kg	0,800	1	- Tourner les fonds d'artichauts	20 '	
			2	- Bien les citronner	05 '	
<b>Cuisson</b>				<b>CUISSON</b>		
Farine t45	kg	0,040	3	- Cuire dans un blanc	02 '	
Pulco citron	Bouteill	0,04				
<b>Finition</b>				<b>FINITION</b>		
Beurre	kg	0,040	4	- Evider les fonds, les escaloper et les sauter au beurre	15 '	
			5	<b>DRESSAGE</b> - En légumier	03 '	
Estimation de temps					0h45	

Valeur alimentaire /U	111	K/cal	466	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	8	Gr Glucide/ U	8
PR total	3,54 €	PR unitaire	0,88 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,60 €	PV U HT	1,15 €	