

# Fiche technique de fabrication N° :251

## Riz Créole

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>						
Riz long	kg	0,240	1	<b>BASE</b> - Cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante et salée - Egoutter, égrener au beurre et rectifier l'assaisonnement - Dresser en légumier		
Gros sel	kg	0,002	2		10 '	
			3		05 '	
<b>Finition</b>						
Beurre	kg	0,020		Estimation de temps	0h15	
Sel fin	Pm	Pm				

Valeur alimentaire /U	38	K/cal	157	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	4	Gr Glucide/ U	0
PR total	0,53 €	PR unitaire	0,13 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,69 €	PV U HT	0,17 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 208

## POIRE BELLE HELENE

Desserts : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Sauce chocolat</b>						
Beurre	kg	0,020	1	- BASE - Eplucher et citronner les poires	20 '	
Couverture noire	kg	0,100	2		- Couper en deux et évider	10 '
Crème liquide UHT	L	0,01				
<b>Base</b>						
Poire sirop boîte 3/1	Boîte	0,50	3	- SIROP - Réaliser un sirop à 30° - Pocher les poires au sirop - Refroidir les poires dans le sirop	10 '	
			4		05 '	
			5			
<b>Glace</b>						
Glace vanille	L	0,25	6	- SAUCE CHOCOLAT - Rassembler tous les ingrédients dans une petite russe et fondre au bain-marie	20 '	
<b>deco</b>						
Amandes effilées	kg	0,010	7	- DRESSAGE - Boule de glace dans une coupe, poser une demi poire sur la glace, et napper de chocolat chaud	05 '	
			8	- Servir aussitôt	10 '	
Estimation de temps					1h20	

Valeur alimentaire /U	271	K/cal	1133	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	16	Gr Glucide/ U	30
PR total	3,93 €	PR unitaire	0,98 €	Coef	1,3	PVHT Total	5,11 €	PV U HT	1,28 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 1900

## FICELLE PICARDE

Hors d'œuvre chauds : Pâte à crêpes

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Décors</b>				<b>base</b> - réaliser pâte à crêpes et cuire les crêpes <b>sauce</b> - réaliser sauce bechamel <b>garniture</b> - emincer champignons de Paris et sauter au beurre - tailler julienne de jambon - lier les garnitures avec sauce bechamel et garnir les ficelles picardes <b> finition</b> - passer au four et décorer de tomate et brin de persil		
Tomates cerise	kg	0,040				
Persil en branche kilo	kg	0,008				
<b>Base</b>						
Beurre	kg	0,020				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45	kg	0,080				
Œufs	Pièce	1				
Lait 1/2 écrémé	L	0,16				
<b>Sauce</b>						
Beurre	kg	0,020				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45	kg	0,020				
Noix de muscade Moulue	Pm	Pm				
Lait 1/2 écrémé	L	0,20				
<b>Garniture</b>						
Champignons de paris	kg	0,080				
Gruyère râpé	kg	0,080				
Jambon blanc (tranche)	Pièce	2				
			Estimation de temps	1h30		

Valeur alimentaire /U	285	K/cal	1195	Kjoule	Gr protéine/ U	11	Gr Lipide/ U	10	Gr Glucide/ U	26
PR total	2,08 €	PR unitaire	0,52 €	Coef	1	PVHT Total	2,08 €	PV U HT	0,52 €	

# Fiche technique de fabrication N° :2470

## dos de cabillaud beurre blanc purée huile de noix

Poissons : Cabillaud

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>base</b>				<p><b>Base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Détailler les dos de cabillaud</li> <li>- Désarêter le poisson</li> </ul> <p><b>Cuisson</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire sauter meunière</li> </ul> <p><b>Sauce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ciseler les échalotes</li> <li>- Réduire les échalotes ciseler avec le vin blanc et le vinaigre, presque à sec</li> <li>- Ajouter le beurre frais en petit dès et monter au fouet, sur un feu doux</li> </ul> <p><b>Dressage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dresser le poisson sur assiette ou plat, cordon de sauce autour ou sauce en saucière.</li> <li>- Décorer avec rondelles de citron canellées et tomates cerises</li> </ul>		
Beurre	kg	0,013				
Huile de tournesol	L	0,04				
Farine t45	kg	0,038				
Filet cabillaud	kg	0,625				
<b>Sauce</b>						
Echalotes	kg	0,063				
Beurre	kg	0,125				
Vinaigre de vin rouge	L	0,03				
Vin blanc	Bouteill	0,06				
<b>Décors</b>						
Citrons	kg	0,063				
Tomates cerisette	kg	0,031				
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	398	K/cal	1664	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	38	Gr Glucide/ U	10
PR total	9,62 €	PR unitaire	2,40 €	Coef	1	PVHT Total	9,62 €	PV U HT	2,40 €	