

Fiche technique de fabrication N° :2038

Rillettes de Saumon

Hors d'œuvre froids : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Huile d'olives	L	0,05		- Désarterter et plaquer le saumon	05 '	
Sel fin	Pm	Pm		- Assaisonner et arroser d'un filet d'huile d'olive	05 '	
Poivre blanc	kg	0,005		- Rôti au four en gardant le poisson moelleux, refroidir après cuissons		10 '
filet de saumon sans peau	kg	0,300				
Garniture				Garniture		
Ciboulette	Botte	1		- Ciseler la ciboulette, zester le citron, tailler le saumon fumé en fines lanières.	10 '	
Pulco citron	Bouteill	0,01		- Mélanger la crème fraiche avec les ingrédients ci-dessus, assaisonner et ajouter le jus de citron.	05 '	
Crème épaisse	L	0,10		- Emietter le saumon rôti et ajouter à la préparation. Mettre au froid	05 '	
Saumon fumé tranché	kg	0,100				
Zeste de Citron	Pièce	0,0				
Décors				Dressage		
Ciboulette	Botte	1		- Dresser en verrines ou à l'assiette, décorer avec tomates cerises, ciboulette...	10 '	
tomate cerise 0,250g	Boîte	0,05				
				Estimation de temps	0h40	0h10

Valeur alimentaire /U	192	K/cal	801	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	20	Gr Glucide/ U	2
PR total	9,14 €	PR unitaire	2,29 €	Coef	1	PVHT Total	9,14 €	PV U HT	2,29 €	

Fiche technique de fabrication N° :521

POMMES PAILLE

Sauces : 1

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'	
Sel fin	Pm	Pm	2	- Tailler à la mandoline	20'	
			3	- Laver à l'eau tiède	05'	
Cuisson				CUISSON		
Huile de friture	L	0,40	4	- Frire en 1 seule cuisson à 180°	10'	
			5	DRESSAGE - Sur plat rond et papier gaufré	05'	
				Estimation de temps	0h55	

Valeur alimentaire /U	156	K/cal	653	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	1	Gr Glucide/ U	34
PR total	1,63 €	PR unitaire	0,41 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,11 €	PV U HT	0,53 €	

Fiche technique de fabrication N° : 143

Jardinière de légumes

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Carottes	kg	0,500	1	- Eplucher et laver les légumes	10 '	
Haricots verts frais	kg	0,100	2	- Tailler les carottes et les navets en jardinière	20 '	
Navets ronds	kg	0,500	3	- Cuire tous les légumes à l'Anglaise séparément	05 '	
Petits pois congelés	kg	0,100	4	- Egoutter, rafraîchir	05 '	
Finition				FINITION		
Beurre	kg	0,100	5	- Tailler les haricots verts en tronçons de la taille des carottes et navets	05 '	
Sel fin	Pm	Pm	6	- Etuver au beurre		
Gros sel	kg	0,005	7	DRESSAGE - En légumier	05 '	
Estimation de temps					0h50	

Valeur alimentaire /U	222	K/cal	930	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	21	Gr Glucide/ U	6
PR total	2,82 €	PR unitaire	0,71 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,67 €	PV U HT	0,92 €	

Fiche technique de fabrication N° :971

filet mignon de porc à la moutarde

A remplir : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Beurre	kg	0,020	1	- Habiller la pièce de viande	30 '	
Huile de tournesol	L	0,02	2	- Détailler les côtes	15 '	
Filet mignon de porc	kg	0,600				
Sauce						
Beurre	kg	0,020	3	- Hacher les oignons	15 '	
Vin blanc	Bouteill	0,04	4	- Sauter les côtes	15 '	
Cognac	Bouteill	0,04	5	- Réaliser la sauce (technique sauter déglacer sauce brune)	15 '	
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,20				
Moutarde à l'ancienne	kg	0,010	6	- Dresser la viande	05 '	
Crème épaisse	L	0,04	7	- Napper de sauce	05 '	
Oignons	kg	0,040				
Estimation de temps					1h40	

Valeur alimentaire /U	170	K/cal	713	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	18	Gr Glucide/ U	7
PR total	11,19 €	PR unitaire	2,80 €	Coef	1,3	PVHT Total	14,55 €	PV U HT	3,64 €	

Fiche technique de fabrication N° :2120

CRÈME BRULÉE

Desserts : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Sucre semoule	kg	0,100	1	BASE - Mélanger le lait et la crème et apporter à 100° avec les gousses de vanille - Blanchir les jaunes et le sucre, et verser dessus le lait et la crème chaude. - Bien gratter les gousses de vanille afin de récupérer le maximum de parfums - Verser l'appareil dans de petits plats à four et cuire à four très doux (90°) pendant 1 heure		
Vanille gousse	Pièce	1	2			
Œufs (jaunes)	Pièce	5	3		05 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,13	4		05 '	
Crème liquide UHT	L	0,38				
Finition						
Cassonade	kg	0,100	5	FINITION - Saupoudrer de cassonade, et caraméliser à la salamandre	10 '	
				Estimation de temps	0h20	

Valeur alimentaire /U	83	K/cal	347	Kjoule	Gr protéine/ U	4	Gr Lipide/ U	7	Gr Glucide/ U	1
PR total	2,48 €	PR unitaire	0,62 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,22 €	PV U HT	0,81 €	