

Fiche technique de fabrication N° : 1301

SALADE D'ORANGE

Desserts : Dessert de restaurant

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				Base		
Oranges	kg	1,500		- Peler les agrumes à vif	10 '	
Bigarreaux confites	kg	0,100		- lever les segments d'agrumes	10 '	
Sucre semoule	kg	0,100		dressage		
Menthe fraîche	Botte	0,1		- disposer les segments d'agrumes dans les assiettes, saupoudrer de sucre et décorer avec les bigarreaux confits et la menthe fraiche	10 '	
				Estimation de temps	0h30	

Valeur alimentaire /U	95	K/cal	398	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	24
PR total	3,22 €	PR unitaire	0,81 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,19 €	PV U HT	1,05 €	

Fiche technique de fabrication N° :225

POMMES PONT NEUF

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	1,200	1	- Eplucher laver les pommes de terre	10 '	
Sel fin	Pm	Pm	2	- Tailler en pont neuf	15 '	
			3	- Laver	05 '	
			4	CUISSON - Frire une première fois (pocher) à 160°	02 '	
			5	- Saisir à 180°	03 '	
			6	- Egoutter et assaisonner	05 '	
			7	DRESSAGE - Sur plat rond et papier gaufré	05 '	
				Estimation de temps	0h45	

Valeur alimentaire /U	176	K/cal	738	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	41
PR total	0,46 €	PR unitaire	0,11 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,59 €	PV U HT	0,15 €	

Fiche technique de fabrication N° : 186

Œufs mollets à la Florentine

Entrées chaudes : Œufs

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Epinards							
Beurre	kg	0,020	1	- Cuire les œufs mollets	15'		
Epinards surgelés	kg	0,240	2		- Rafraichir les œufs et les écaler	20'	
Base							
Œufs (entiers)	Pièce	4	3	- Réaliser une sauce Mornay - Tenir au chaud	15'		
Vinaigre blanc	Bouteill	0,00	4				
Mornay							
Beurre	kg	0,028	5	- Etuver les épinards au beurre et assaisonner		10'	
Farine t45	kg	0,028					
Œufs (jaunes)	Pièce	1	6	- Chauffer tous les éléments: les oeufs dans l'eau chaude, les épinards concassés et sautés au beurre	10'		
Gruyère râpé	kg	0,024					
Lait 1/2 écrémé	L	0,40					
Finition							
Beurre	kg	0,002	7	- Dresser un peu d'épinards dans le fond de chaque assiette	02'		
Gruyère râpé	kg	0,008	8	- Poser un oeuf dessus	02'		
			9	- Napper de Mornay	02'		
			10	- Saupoudrer de gruyère et beurre	02'		
			11	- Gratiner à la salamandre	02'		
			12	- Envoyer			
Estimation de temps					1h10	0h10	

Valeur alimentaire /U	279	K/cal	1166	Kjoule	Gr protéine/ U	14	Gr Lipide/ U	18	Gr Glucide/ U	11
PR total	1,76 €	PR unitaire	0,44 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,29 €	PV U HT	0,57 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1487

Goujonnette de poisson sauce tartare

Poissons : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base			1	BASE - Détailler les filets de merlans en goujonnettes - paner à l'anglaise	30 '	
Œufs (entiers)	Pièce	2				
Huile de tournesol	L	0,03				
Farine t45	kg	0,125				
Filet de merlan	kg	0,800				
Mie de pain	kg	0,250	2	Sauce tartare - Réaliser une sauce mayonnaise ajouter les éléments hachés	10 '	
sauce tartare			3	CUISSON - Frire les goujonnettes		
Echalotes	kg	0,010				
Cerfeuil	Botte	0,1	4	FINITION - Historier les citrons.	05 '	
Ciboulette	Botte	0,1				
Estragon	Botte	0,1	5	DRESSAGE - Dispose les goujonnettes sur assiette avec papier gaufré et la sauce tartare en saucière à part. - Décorer avc persil et citron historié		
Huile de tournesol	L	0,15				
Câpres	Bocal	0,03				
Cornichons	kg	0,025				
Moutarde	kg	0,010				
Œufs (jaunes)	Pièce	1				
Persil plat kilo	kg	0,025		Estimation de temps	1h10	
Finition						
Persil plat kilo	kg	0,025				
Citron (pièce)	Pièce	2				

Valeur alimentaire /U	896	K/cal	3750	Kjoule	Gr protéine/ U	42	Gr Lipide/ U	54	Gr Glucide/ U	62
PR total	22,09 €	PR unitaire	5,52 €	Coef	1,3	PVHT Total	28,72 €	PV U HT	7,18 €	