

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
Base						
Riz long	kg	0,240	1	BASE - Cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante et salée - Egoutter, égrenier au beurre et rectifier l'assaisonnement - Dresser en légumier		
Gros sel	kg	0,002	2		10 '	
			3		05 '	
Finition						
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	0,30 €	PR unitaire	0,07 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,39 €	PV U HT	0,10 €	

Fiche technique de fabrication N° :963

chili con carne

A remplir : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				base		
Sel fin	Pm	Pm		- Tremper les haricots 24 heures		
Haricots de lima	kg	0,167		- Cuire à l'eau départ eau froide		
Garniture				Garniture		
Poivrons rouges	kg	0,067		- Tailler le poivron en petit dés, monter et hacher la tomate		
Huile d'arachide	L	0,02		- Emincer ou ciseler l'oignon		
Sel fin	Pm	Pm		- Hacher l'ail		
Steaks hachés	kg	0,167		cuisson		
Cumin	Pièce	0,0		- Chauffer l'huile, faire sauter le steak haché à feu vif en le détachant avec une fourchette, ajouter l'oignon et cuire 3 à 5 minutes		
Ail	kg	0,033		- Ajouter la tomate, les haricots cuits et les épices		
Tomates grosses	Kg	0,133		- Couvrir et laisser mijoter 30 minutes		
Poudre de chili	kg	0,033		- Servir aussitôt		
Oignons	kg	0,133				
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	142	K/cal	593	Kjoule	Gr protéine/ U	7	Gr Lipide/ U	12	Gr Glucide/ U	0
PR total	3,04 €	PR unitaire	0,76 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,95 €	PV U HT	0,99 €	