

Fiche technique de fabrication N° :253

RIZ PILAF

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Bouquet garni	Pièce	1	1	BASE - Hacher les oignons - Préparer le bouquet garni - Nacrer le riz au beurre et le cuire à court mouillement au four avec sel et poivre blanc. - Egrener en fin de cuisson	10 '	
Beurre	kg	0,040	2		05 '	
Riz long	kg	0,200	3		10 '	
Poivre en grain	kg	0,003	4		05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Oignons	kg	0,080				
Finition						
Beurre	kg	0,020		Estimation de temps	0h30	

Valeur alimentaire /U	113	K/cal	471	Kjoule	Gr protéine/ U	0	Gr Lipide/ U	12	Gr Glucide/ U	0
PR total	1,36 €	PR unitaire	0,34 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,77 €	PV U HT	0,44 €	

Fiche technique de fabrication N° : 1035

Poularde pochée sauce suprême

Garnitures : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Poularde	Pièce	1	1	BASE - Habiller et brider la poularde	20 '	
Gros sel	kg	0,002	2		- Citronner	05 '
Citrons	kg	0,040				
Garnit. aromat.						
Carottes	kg	0,080	3	GARNITURE AROMATIQUE ET CUISSON - Eplucher et laver les légumes	05 '	
Poireaux	kg	0,080	4		- Marquer en cuisson la volaille pochée	10 '
Bouquet garni	Pièce	0,4	5	- Cuire		
Ail	kg	0,008				
Oignons	kg	0,080	6	FINITION ET SAUCE - Décanter, passer le fond au chinois	10 '	
Clous de girofles	Bocal	0,40	7		- Réaliser un velouté avec la cuisson de la volaille (1 dl de liquide par personne)	15 '
			8	- Crémer	02 '	
Velouté						
Beurre	kg	0,030		DRESSAGE - Débrider, disposer la volaille sur plat ovale	05 '	
Sel fin	Pm	Pm	9		- Napper de sauce	03 '
Farine t45	kg	0,030	10			
Crème liquide UHT	L	0,16				
				Estimation de temps	1h15	

Valeur alimentaire /U	435	K/cal	1822	Kjoule	Gr protéine/ U	28	Gr Lipide/ U	33	Gr Glucide/ U	6
PR total	2,16 €	PR unitaire	0,54 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,80 €	PV U HT	0,70 €	

Fiche technique de fabrication N° :371

Bavarois aux framboises

Desserts : Bavarois

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Meringue			1	BISCUIT ET PATE A CIGARETTE - Réaliser et cuire un biscuit Joconde pour décor	30 '	
Sucre semoule	kg	0,080				
Œufs (blancs)	Pièce	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	MOUSSE DE FRAMBOISE - Réaliser une crème anglaise collée en remplaçant le lait par la pulpe de framboise et la poudre de lait	10 '	
Biscuit				MERINGUE - Fouetter la crème fleurette, pas trop ferme	10 '	
Beurre	kg	0,012		FINITION MOUSSE - Avant la prise de la gélatine, mélanger la pulpe, la crème fouettée, et la meringue	05 '	
Œufs (entiers)	Pièce	2		MIROIR - Fondre le nappage avec l'eau, et ajouter la gélatine trempée	02 '	
Amandes poudre	kg	0,060		- Ajouter la pulpe de framboise et passer au chinois	05 '	
Sucre semoule	kg	0,060		MONTAGE - Découper des bandes de biscuit de 4 cm de large et les disposer sur le pourtour intérieur d'un cercle de montage	03 '	
Farine t45	kg	0,016		- Dans le reste du biscuit découper un cercle et le disposer au fond du cercle de montage	05 '	
Œufs (blancs)	Pièce	2		- Remplir à moitié de mousse et passer au froid	02 '	
Pâte à cigarette				- Disposer un deuxième cercle de biscuit sur la mousse ferme et remplir le cercle de montage de mousse, lisser à la spatule métallique	03 '	
Beurre	kg	0,008		- Passer au froid	10 '	
Sucre glace	kg	0,016		- Lorsque la mousse est bien ferme, napper avec le miroir, laisser prendre au froid puis démouler délicatement		
Farine t45	kg	0,010				
Œufs (blancs)	Pièce	1				
Mousse						
Gélatine en feuille	kg	1,600				
Sucre semoule	kg	0,020				
Liqueur de cassis	Bouteill	0,02				
Œufs (jaunes)	Pièce	2				
Lait en poudre	kg	0,010				
Pulpe de framboises	L	0,12				
Crème liquide UHT	L	0,10				
Miroir						
Gélatine en feuille	kg	2,400				
Nappage blond	kg	0,040				
Pulpe de framboises	L	0,04				
Eau	L	0,02				
Estimation de temps					1h40	

Valeur alimentaire /U	272	K/cal	1139	Kjoule	Gr protéine/ U	14	Gr Lipide/ U	17	Gr Glucide/ U	20
PR total	77,45 €	PR unitaire	19,36 €	Coef	1,3	PVHT Total	100,68 €	PV U HT	25,17 €	

Fiche technique de fabrication N° :393

Assiette d'huîtres

Hors d'œuvre froids : Fruits de mer

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Huîtres creuses ou claires n°3	Pièce	20	1	BASE - Ouvrir les huîtres - Dresser sur glace et goémon	10'	
			2		05'	
Garniture						
Goémon	kg	0,400	3	GARNITURE - Historier les citrons	10'	
Pain de seigle (200gr)	Pièce	1				
Citrons	kg	0,200	4	VINAIGRE D'ÉCHALOTES - Ciseler les échalotes - Réaliser le vinaigre d'échalote	10'	
Beurre micro 10gr	Pièce	4,00			5	10'
Vinaigre d'échalotes						
Echalotes	kg	0,040		Estimation de temps	0h45	
Vinaigre de vin rouge	L	0,08				

Valeur alimentaire /U	511	K/cal	2137	Kjoule	Gr protéine/ U	54	Gr Lipide/ U	10	Gr Glucide/ U	48
PR total	14,15 €	PR unitaire	3,54 €	Coef	1,3	PVHT Total	18,40 €	PV U HT	4,60 €	