

Fiche technique de fabrication N° :1591

fricassée d'agneau aux petits légumes

Viandes de boucherie : Agneau

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
Garniture							
Champignons de paris	kg	0,120	1	BASE - Détailler la viande en morceaux, 3 par pers	10 '		
Petits oignons garniture	kg	0,120	2		- Eplucher les gros oignons, les ciseler, préparer le bouquet garni	15 '	
Beurre	kg	0,020	3		- Assaisonner et fariner les morceaux et marquer en cuisson un ragoût à blanc (mouillé au fond blanc)	15 '	
Sel fin	Pm	Pm	4		- Cuire		
Sucre semoule	kg	0,010					
Citrons	kg	0,100					
Base							
Bouquet garni	Pièce	1	5	GARNITURE - Eplucher et laver la garniture aromatique	05 '		
Beurre	kg	0,040	6		- Tourner les carottes et les navets	10 '	
Epaule d'agneau désossée	kg	0,800	7	- glacer les légumes tournés et cuire les autres à l'anglaise		20 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	8	- Etuver les hv et petits pois au beurre	05 '		
Sel fin	Pm	Pm					
Farine t55	kg	0,050	9	FINITION SAUCE - Décanter, passer la sauce au chinois	05 '		
Oignons	kg	0,080	10		- Rectifier l'assaisonnement et la liaison et crémer	10 '	
Fond blanc							
Carottes	kg	0,100	11	- Rassembler la viande, la sauce et la garniture et mijoter quelques instants	10 '		
Champignons de paris	kg	0,100					
Poireaux	kg	0,100					
Bouquet garni	Pièce	1	12	GARNITURE - Petits oignons glacés à blancs	05 '		
Oignons	kg	0,100	13		- Champignons escalopés cuits à blanc	05 '	
Clous de girofles	Bocal	0,00					
Finition sauce							
Poivre du moulin	pm	Pm	14	- en légumier	05 '		
Sel fin	Pm	Pm					
Crème liquide UHT	L	0,12					
Légumes nouveaux							
Carottes	kg	0,200					
Haricots verts frais	kg	0,100					
Petits pois congelés	kg	0,100					
Beurre	kg	0,040					
Sucre semoule	kg	0,001					
Navets longs	kg	0,200					
Estimation de temps					1h40	0h20	

Valeur alimentaire /U	796	K/cal	3333	Kjoule	Gr protéine/ U	34	Gr Lipide/ U	66	Gr Glucide/ U	16
PR total	14,23 €	PR unitaire	3,56 €	Coef	1,3	PVHT Total	18,50 €	PV U HT	4,63 €	

Fiche technique de fabrication N° :60

Éclairs café, chocolat

Desserts : Choux

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Pâte				PATE		
Beurre	kg	0,050	1	- Réaliser une pâte à choux	20 '	
Œufs (entiers)	Pièce	3	2	- Coucher des éclairs sur plaque beurrée (1 ou 2 par personne)	10 '	
Sel fin	Pm	Pm	3	- Dorer et cuire	05 '	30 '
Farine t45	kg	0,075				
Eau	L	0,13	4			
Crème			5	PATISSIERE		
Cacao en poudre	kg	0,005		- Réaliser une crème pâtissière	15 '	
Extrait de café	L	0,00		- Parfumer à froid, moitié café, moitié chocolat	05 '	
Sucre semoule	kg	0,050	6	GARNISSAGE		
Farine t45	kg	0,045	7	- Percer les éclairs par-dessous	05 '	
Œufs (jaunes)	Pièce	3	8	- Garnir à la poche à douille	15 '	
Lait 1/2 écrémé	L	0,38		- Glacer au fondant, café ou chocolat selon le parfum de la crème	20 '	
Décor			9	DRESSAGE		
Fondant blanc kg	kg	0,125		- Sur plat avec papier dentelle	05 '	
				Estimation de temps	1h40	0h30

Valeur alimentaire /U	456	K/cal	1908	Kjoule	Gr protéine/ U	13	Gr Lipide/ U	19	Gr Glucide/ U	58
PR total	1,61 €	PR unitaire	0,40 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,10 €	PV U HT	0,52 €	