

Fiche technique de fabrication N° :213

Pommes gauffrettes

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 et laver les pommes de terre	10'	
Sel fin	Pm	Pm	2	- Tailler les pommes de terre à la mandoline	10'	
			3	- Frire en une seule fois	10'	
			4	- Saler et envoyer sur papier dentelle	05'	
Cuisson						
Huile de friture	L	0,40		Estimation de temps	0h35	

Valeur alimentaire /U	185	K/cal	776	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	1	Gr Glucide/ U	41
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° : 1476

CUISSES DE CANETTE A L'ORANGE

Volailles : Canard

Quantité **4** Couvert(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Garniture			1	mise en place du poste de travail		
Oranges	kg	0,500	2	habiller les cuisses de canard		
Base			3	zester les oranges		
Beurre	kg	0,020		- marquer en cuisson		
Huile d'arachide	L	0,02		- zester et tailler 2 oranges en juliennes		
Poivre du moulin	pm	Pm		- blanchir les zestes puis les rafraîchir et les égoutter		
Sel fin	Pm	Pm		- les mettre à macérer avec un peu de liqueur à base d'oranges		
Cuisses de canettes	Pièce	4	4	préparer les légumes		
Garnit. aromati.			5	préparer les oranges		
Carottes	kg	0,100		- éplucher, laver et tailler les carottes et les oignons de la garniture aromatique		
Oignons	kg	0,100		préparer les oranges		
Sauce			6	G.A.		
Oranges	kg	0,500		- peler à vif les oranges de la garniture et lever les segments en réserver 1 ou 2 afin de les réserver pour la présentation		
Vinaigre de vin rouge	L	0,05		- canneler et émincer les oranges pour le décor du plat		
Sucre semoule	kg	0,050				
Grand-marnier	Bouteill	0,05				
Fond brun de canard	Boîte	0,75	7	confectionner la gastrique		
Citrons	kg	0,100	8	confectionner la sauce		
Finition			9	dresser sur plat		
Cerfeuil	Botte	1				
Tomates cerise	kg	0,050				
				Estimation de temps		

Valeur alimentaire /U	419	K/cal	1754	Kjoule	Gr protéine/ U	40	Gr Lipide/ U	22	Gr Glucide/ U	14
PR total	8,66 €	PR unitaire	2,17 €	Coef	1,3	PVHT Total	11,26 €	PV U HT	2,82 €	

Fiche technique de fabrication N° :86

Crêpes fourrées

Desserts : Divers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Garniture						
Rhum	Bouteill	0,03				
Crêpes						
Beurre	kg	0,040				
Œufs (entiers)	Pièce	1				
Sel fin	Pm	Pm				
Farine t45	kg	0,133				
Lait 1/2 écrémé	L	0,27				
Pâtissière						
Cacao en poudre	kg	0,003				
Sucre semoule	kg	0,080				
Vanille liquide	L	0,00				
Farine t45	kg	0,053				
Œufs (jaunes)	Pièce	3				
Lait 1/2 écrémé	L	0,33				
Crème anglaise						
Sucre semoule	kg	0,080				
Vanille liquide	L	0,00				
Rhum	Bouteill	0,01				
Œufs (jaunes)	Pièce	3				
Lait 1/2 écrémé	L	0,33				
Finition						
Sucre glace	kg	0,027				
				CREPES		
				- Confectionner un appareil à crêpes	10 '	
				- Cuire les crêpes (2 par personne)		15 '
				CREME PATISSIERE		
				- Confectionner une crème pâtissière	05 '	10 '
				- parfumer avec le cacao en poudre		
				CREME ANGLAISE		
				- Confectionner une crème anglaise	10 '	
				DRESSAGE		
				- Garnir les crêpes de crème pâtissière	10 '	
				- Saupoudrer de sucre glace et disposer 2 crêpes par assiette		
				- Entourer de crème anglaise		
				- Décor libre avec possibilité d'ingrédients non notés sur la fiche (à demander au jury)		
				Estimation de temps	0h35	0h25

Valeur alimentaire /U	475	K/cal	1990	Kjoule	Gr protéine/ U	18	Gr Lipide/ U	21	Gr Glucide/ U	48
PR total	2,31 €	PR unitaire	0,58 €	Coef	1,3	PVHT Total	3,00 €	PV U HT	0,75 €	