LP Marc Godrie
Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

Gaspatcho Andalou

Fiche technique de fabrication N°126

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux
Sous-Catégorie : Pays étrangers
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 0,49 €
Prix de revient TTC Total : 1,95€

Produit allergène : Oeuf,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 309,52 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Poivrons rouges	kg	0,08
Tomates	kg	0,12
Huile d'olives	L	0,00
Sauce anglaise	bouteille	0,00
Sel fin	kg	0,00
Tranche de pain de mie	Pièce	1,20
Ail	kg	0,00
Concombres pièce	Pièce	0,16
Garniture		
Poivrons rouges	kg	0,06
Tomates	kg	0,08
Concombres pièce	Pièce	0,06
Mayonnaise		
Huile d'olives	L	0,04
Moutarde	kg	0,00
Sel fin	kg	0,00
Oeufs	Pièce	0,40

	Progression	Réa.	Sur.
	BASE		
1	Eplucher et laver tous les légumes		
2	Monder les tomates et épépiner les concombres		
3	Mixer ensemble les tomates, les concombres, les poivrons		
4	Ajouter l'huile d'olive, l'ail, la sauce anglaise, la mayonnaise, et mixer a nouveau		
	MAYONNAISE		
5	Réaliser une mayonnaise a l'huile d'olive		
	GARNITURE		
6	Poivrons pelés en brunoise		
7	Concombre en brunoise		
8	Tomate mondée, en brunoise		
9			
	DRESSAGE		

		10	Potage en soupière froide, garniture dans ramequins a part		

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation

LP Marc Godrie
Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

TABOULE BERNARD

Fiche technique de fabrication N°2307

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Hors d'oeuvre froids
Sous-Catégorie : Poisson
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 1,32 €
Prix de revient TTC Total : 5,28€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 194,60 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Semoule couscous	kg	0,19
Citrons	kg	0,13
Garniture		
Poivrons verts	kg	0,10
Poivrons rouges	kg	0,10
Huile d'olives	L	0,13
Menthe fraîche	Botte	0,25
Jus de citron	L	0,04
Tomates grosses	kg	0,25
Concombres pièce	Pièce	0,38
Oignons	kg	0,10
Décor		
Menthe fraîche	Botte	0,13
Tomates grosses	kg	0,13

	Progression	Réa.	Sur.
	BASE		
1	La veille, mettre a gonfler la semoule avec les tomates pelées finement hachées au cutter		
2	Le jour même, ciseler les oignons		
3	Laver la menthe, et la ciseler bien fin		
4	Mélanger la semoule, la menthe, et la garniture, le jus de citron, l'huile d'olive		
5	Assaisonner		
	GARNITURE		
6	Poivrons en brunoise		
7	Concombre en brunoise		
8	Tomates mondées et en brunoise		
	DECOR		
10	Tomates en quartiers		
11	Menthe en feuilles		
12			

			Poivron en rondelle, et olives noires dénoyautées		
			DRESSAGE		
		13	En dôme sur plat ovale ou rond		

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation

LP Marc Godrie
Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

MOUSSAKA

Fiche technique de fabrication N°496

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux
Sous-Catégorie : Pays étrangers
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 2,51 €
Prix de revient TTC Total : 10,03€

Produit allergène : Lait, Oeuf,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 091,62 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Aubergines	kg	1,20
Farce		
Canelle poudre	kg	0,00
Huile d'olives	L	0,04
Pignons de pins	kg	0,04
Poivre du moulin	kg	0,00
Sel fin	kg	0,00
Vin blanc	L	0,04
Steaks hachés	kg	0,40
Sucre en poudre	kg	0,00
Ail	kg	0,00
Concentré de tomates 4/4	Boite	0,08
Oignons	kg	0,12
Muscade moulue	kg	0,00
montage		
Huile d'olives	L	0,04
Chapelure	kg	0,04
Béchamel		
Beurre	kg	0,02
Poivre du moulin	kg	0,00
Sel fin	kg	0,00
Farine t45	kg	0,02

	Progression	Réa.	Sur.
	BASE		
1	Laver et tailler les aubergines en lamelle de 5mm dans le sens de la longueur		
2			
	FARCE		
3	Ciseler l'oignon		
4	Hacher la viande		
5	Suer les oignons au beurre, ajouter la viande hachée, faire revenir, mouiller au vin blanc, réduire, mouiller avec la tomate et compléter si nécessaire avec l'eau.		
6	Ajouter le bouquet garni et l'ail haché, saler, poivrer, ajouter les épices et les pignons de pins. cuire a couvert		
	CUISSON AUBERGINES		
8	Blanchir quelque minutes a l'eau bouillante et mettre a égoutter dans une passoire.		
	MONTAGE		

Lait 1/2 écrémé	L	0,20
Muscade moulue	kg	0,00
Finition		
Emmental râpé	kg	0,04

9	Chemiser un plat à l'huile d'olive et a la chapelure		
10	Disposer une couche d'aubergines au fond du plat		
11	Garnir le plat en intercalant la farce et les couches d'aubergines, finir par une couche d'aubergines		
12	Recouvrir de béchamel et de gruyère râpé.		
13	Cuire au four 30mn		
14	Envoyer très chaud		

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation

LP Marc Godrie
Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

Tajine de poulet au citron

Fiche technique de fabrication N°2726

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux
Sous-Catégorie : Pays étrangers
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 0,92 €
Prix de revient TTC Total : 3,68€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 41,89 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Huile d'olives	L	0,05
Cuisses poulet surgelé	Pièce	1,00
Sel fin	kg	0,00
Poivre blanc	kg	0,00
Fond blanc de volaille 750g	kg	0,02
Garniture		
Olives vertes dénoyautées(boîte5/1)	boite	0,10
Safran poudre	kg	0,00
Curcuma	kg	0,01
Coriandre fraîche	Botte	0,50
Citrons	kg	0,10
Oignons	kg	0,05

Progression	Réa.	Sur.
base		
habiller et découper les poulet a cru		
faire mariner les morceaux de poulets avec les épices, les oignons ciselés, la coriandre hachés, de l'huile d'olive.		
garniture		
Eplucher, laver et ciseler l'oignon		
recupérer la pulpe des citron confit et la détailler en dès		
égoutter les olives		
Cuisson		
saisir les morceaux a l'huile d'olive, ajouter les oignons, suer quelques instants. Ajouter les citron et les olives. Ajouter un verre d'eau.		
cuire 30 minutes		
dressage		
dresser le tajine avec la semoule, et saupoudrer de coriandre hachée		

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation

LP Marc Godrie
Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

Semoule aux épices

Fiche technique de fabrication N°2379

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Garnitures
Sous-Catégorie : Garnitures simples
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 0,19 €
Prix de revient TTC Total : 0,75€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 0,00 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Huile d'olives	L	0,04
Sel fin	kg	0,00
Semoule couscous	kg	0,32
Muscade moulue	kg	0,00
Canelle poudre	kg	0,00

	Progression	Réa.	**Sur.**

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation

LP Marc Godrie
Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

Zuppa Inglése

Fiche technique de fabrication N°2727

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux
Sous-Catégorie : Pays étrangers
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 0,81 €
Prix de revient TTC Total : 3,25€

Produit allergène : Lait, Oeuf,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 496,14 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Genoise		
Sucre en poudre	kg	0,08
Farine t45	kg	0,08
Oeufs	Pièce	2,50
Crème		
Gélatine en feuille	Feuille	2,00
Poudre a flan	kg	0,04
Fruits confits en morceaux	kg	0,05
Sucre en poudre	kg	0,05
Oeufs	Pièce	4,00
Lait 1/2 écrémé	L	0,50
sirop		
Sucre en poudre	kg	0,10
Marsala	Btelle	0,05
meringue		
Sucre en poudre	kg	0,08
Blancs d'oeufs litre	L	0,08

Progression	Réa.	Sur.
Génoise		
Réaliser une génoise et la cuire sur plaque		
Crème pâtissière		
Réaliser une crème pâtissière et ajouter les fruits confits macérés au marsala		
Meringue		
Réaliser une meringue Française		
Montage		
dans un cadre en inox déposer un fond de génoise, puncher avec le sirop au marsala, masquer avec la crème aux fruits confits, couvrir avec la genoise, puncher.		
faire prendre au frais.		
démouler et détailler en carrés. Masquer a la meringue et passer au chalumeau.		

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation

ANNEXE 2 - Planigramme ou Tableau *(document à rendre complété)*	N° Candidat : ……	N° de poste : ……	➔ **envoi plat 1 :** 12 h 40 ➔ **envoi plat 2 :** 12 h 50 ➔ **envoi plat 3 :** 13 h 00

PLAT 1 :	**PLAT 2 :**	**PLAT 3 :**

Techniques : ☐ **Cuissons :** ☐ **CHEF :** ☐ **COMMIS :** ☐ ➔ **LÉGENDE : Précisez la légende des codes utilisés, privilégiez les codes de type graphiques (rayures) aux codes couleurs invisibles après photocopie**

N° phase	PHASES TECHNIQUES	0 h 15	0 h 30	0 h 45	1 h 00	1 h 15	1 h 30	1 h 45	2 h 00	2 h 15	2 h 30	2 h 45	3 h 00	3 h 15	3 h 30	3 h 45	4 h 00
		5 10 15	20 25 30	35 40 45	50 55 60	1h05 1h10 1h15	1h20 1h25 1h30	1h35 1h40 1h45	1h50 1h55 2h00	2h05 2h10 2h15	2h20 2h25 2h30	2h35 2h40 2h45	2h50 2h55 3h00	3h05 3h10 3h15	3h20 3h25 3h30	3h35 3h40 3h45	3h50 3h55 4h00