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

Nems au poulet

Fiche technique de fabrication N°3066

Pour 6 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux

Sous-Catégorie : Vide

Auteur : FRANCK - BOURGOIN

Prix de revient TTC par unité : 2,00 €
Prix de revient TTC Total : 11,98€

Produit allergène : Oeuf,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 289,78 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Galettes de riz	poche	0,50
farce		
Vermicelle chinois	kg	0,05
Cuisse de poulet	Pièce	4,00
Carottes	kg	0,20
Champignons noirs	kg	0,03
Echalotes	kg	0,03
Ail	kg	0,01
Gingembre	kg	0,01
Oeufs	Pièce	1,00
Sauce nuocnam	bouteil	0,02
Huile de tournesol	L	0,02
Sel fin	kg	0,01
Poivre blanc	kg	0,01
Sucre cristal fin	kg	0,06
cuisson		
Huile de friture	bidon	0,25
finition		
Laitue	Pièce	0,50
Coriandre fraîche	Botte	0,20
Menthe fraîche	Botte	0,20

Progression	Réa.	Sur.
Farce • Faire tremper les vermicelles dans de l'eau tiède (les immerger complètement) pendant 30 minutes. Bien égoutter et couper en morceaux de 0.5cm • Dans un grand bol, mélanger les nouilles, le poulet haché, la carotte râpée, les champignons noirs, les échalotes, l'ail, le blanc d'œuf, le gingembre, la sauce poisson, l'huile végétale, le sel, le poivre blanc et 1 cuillère à café de sucre. Mélanger jusqu'à ce que tout soit uniformément combiné.	00:15:00	00:30:00
Confectin des nems • Dans un grand bol peu profond ou une assiette creuse, dissoudre les 2 cuillères à café de sucre restantes dans 1 verre d'eau tiède. Le sucre est facultatif mais aidera les nems à dorer lors de la friture. • Pour envelopper chaque rouleau, placez une feuille de papier de riz dans l'eau sucrée pendant environ 5 à 10 secondes, en vous assurant qu'elle est complètement immergée. Retirez-la de l'eau. Elle sera encore assez ferme, mais elle ramollira rapidement ! • Déposer environ 40 g de farce en forme de bûche sur un côté de la pâte. Commencez à plier fermement l'emballage sur la garniture (pas de bulles d'air !) et roulez le nem vers l'avant d'un tour complet. Appuyez légèrement sur chaque extrémité de la garniture pour aplatir la feuille de riz et poussez la garniture ensemble pour éliminer les bulles d'air. • Pliez un côté de l'emballage vers le milieu du rouleau de printemps. Répétez avec l'autre côté. Roulez le rouleau de printemps vers l'avant tout en le rentrant à l'avant pour éviter les poches d'air. La feuille de papier de riz se collera sur elle-même. Il n'y a besoin de rien de plus pour les sceller. Placer les rouleaux sur une assiette ou une plaque tapissée d'un torchon propre et sec ou de papier sulfurisé.	00:50:00	
Refroidissement • Une fois emballés, transférez les nems au réfrigérateur et réfrigérez-les pendant au moins 1 heure, afin qu'ils puissent sécher et se raffermir. Cette étape aide à minimiser le bouillonnement de l'emballage lors de la friture (bien qu'un bouillonnement léger soit normal). Sortez-les du frigo 15 minutes avant de les faire frire.		00:60:00

			Cuisson • Chauffez environ 1L d'huile de friture dans une casserole moyenne à 170 °C (le niveau d'huile doit être un peu au-dessus de la moitié des côtés). Faites frire les rouleaux de printemps en petits lots, environ trois à la fois. Assurez-vous qu'ils ne se touchent pas juste après les avoir placés dans l'huile car les peaux seront collantes jusqu'à ce qu'une croûte se forme. Cuire chaque lot pendant 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (Les faire frire en petits lots les empêche de coller les uns aux autres.) • Utilisez une écumoire en métal pour les retirer de l'huile. Égoutter sur une grille et poursuivre la cuisson. Maintenez la bonne température d'huile en ajustant périodiquement votre plaque de cuisson. • Au moment de servir, faites frire les nems (oui, ils doivent être frits deux fois) à 175°C pendant 1.5 à 2 minutes pour les rendre dorés et croustillants. La double friture est très, très importante ! Servir avec de la laitue fraîche, de la coriandre, du basilic thaï, de la menthe et du nuoc cham pour tremper.	00:15:00	

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

Crevettes sautées pimentées

Fiche technique de fabrication N°3068

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux
Sous-Catégorie : Vide
Auteur : FRANCK - BOURGOIN

Prix de revient TTC par unité : 3,13 €
Prix de revient TTC Total : 12,52€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 208,25 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Crevettes roses	kg	0,50
Garniture		
Poivrons rouges	kg	0,40
Echalotes	kg	0,20
Sauce soja sucrée	L	0,20
Sauce nuocnam	bouteil	0,20
Ail	kg	0,04
Gingembre	kg	0,02
Miel 1 kg	kg	0,04
Coriandre fraîche	Botte	0,02
Citrons verts	kg	0,20
Ciboulette	Botte	0,20
Piment langue d'oiseau	kg	0,01

Progression	Réa.	Sur.
Base Décortiquer les crevettes. Eplucher et laver les légumes Emincer les échalotes, hacher l'ail, émincer les poivrons		
Sauce Dans un bol mélanger, la sauce soja sucrée, la sauce nuoc mam, le miel et le jus de citron vert et le piment oiseau émince.		
Cuisson Faire chauffer l'huile dans un wok ou un sautoir, ajouter les légumes et faire sauter rapidement en remuant pendant 2 minutes, ajouter les crevettes. Déglacer avec la sauce et laisser réduire quelques instant pour que la sauce se concentre. Réctifier l'assaisonnement		
Finition Server avec du riz et ajouter la ciboulette ciselé et les feuilles de coriandre et des oignons frits		

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

Porc au caramel

Fiche technique de fabrication N°3067

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Plats régionaux
Sous-Catégorie : Vide
Auteur : FRANCK - BOURGOIN

Prix de revient TTC par unité : 0,79 €
Prix de revient TTC Total : 3,15€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 920,28 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Epaule de porc	kg	0,50
Echalotes	kg	0,10
Gingembre	kg	0,02
Piment d'espelette	pot	0,01
Cassonade	kg	0,08
Sauce nuocnam	bouteil	0,01
Oignons	kg	0,10
Sauce soja	bouteil	0,02
Lait de Coco	Boite	0,02

Progression	Réa.	Sur.
Préparation • Faites chauffer un peu d'huile dans un wok à feu vif et faites sauter le porc taillé en petit morceaux par petite quantité jusqu'à ce qu'il soit entièrement doré. Retirer et réserver • Baisser le feu et ajouter les échalottes émiicés, le gingembre râpé et le piment d'espelette. Faire sauter à feu doux pendant quelques minutes jusqu'à ce que les légumes ramollissent • Ajouter le sucre, la sauce poisson , la sauce soja et 200 ml d'eau ainsi que le lait de coco dans le wok et mélanger le tout. Porter à ébullition en remuant pour que le sucre se dissolve. Après 5 min, ajouter les jeunes oignons émincés. • Remettre le porc dans la casserole. Faire bouillir fort à feu vif pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe pour bien enrober la viande et devenir brillante. • Goûtez et ajoutez un peu plus de sauce poisson si nécessaire	00:15:00	00:10:00

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

Riz Cantonnais

Fiche technique de fabrication N°1081

Pour 4 Part(s)

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

Prix de revient TTC par unité : 0,43 €
Prix de revient TTC Total : 1,70€

Produit allergène : Oeuf,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 60,43 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Riz thai	kg	0,20
Sel fin	kg	0,00
Garniture		
Petits pois congelés	kg	0,05
Oeufs	Pièce	1,50
Jambon blanc (tranche)500g	Pièce	1,00
Huile de tournesol	L	0,05
Finition		
Beurre	kg	0,02

	Progression	Réa.	Sur.
	BASE	1899-12-30 00:10:00	
	Rincer le riz à l'eau froide , jusqu'à ce que l'eau soit claire Mettre le riz dans une casserole et mouiller à 1cm au dessus du riz, porter à ébullition en remuant, puis bassier le feu et couvrir. Cuire jusqu'à évaporation compléte de l'eau. Mettre de côté et laisser gonfler le riz		
1			
	garniture cantonaise	1899-12-30 00:15:00	
	cuire les petits pois a l'anglaise		1899-12-30 00:10:00
	tailler le jambon en dés ou julienne	1899-12-30 00:05:00	
	cuire une omelette plate / la tailler en julienne	1899-12-30 00:05:00	
1			
	finition riz	1899-12-30 00:05:00	
	Faire sauter le riz rapidement à l'huile chaude en remuant constamment. mélanger la garniture avec le riz / on peut parfumer avec un peu de sauce soja		
	dresser en légumier	1899-12-30 00:05:00	

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

Beignets de bananes

Fiche technique de fabrication N°2675

Pour 4 Part(s)

Catégorie : Desserts
Sous-Catégorie : Entremets de cuisine
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 0,63 €
Prix de revient TTC Total : 2,54€

Produit allergène : Lait, Oeuf,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 060,90 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Sucre en poudre	kg	0,04
Citrons	kg	0,05
Bananes pièces	Pièce	4,00
Pâte		
Huile de tournesol	L	0,02
Sel fin	kg	0,00
Farine t45	kg	0,10
Bière	Btelle	0,15
Oeufs	Pièce	2,50
Décors		
Sucre glace	kg	0,05
Sauce		
Crème UHT 35%	L	0,10
Couverture noire	kg	0,05

	Progression	Réa.	Sur.
	BASE		
1	Eplucher et citronner les bananes		
2	les tailler en rondelles et les mettre a macérer avec le sucre		
	PATE A FRIRE		
3	Confectionner la base de la pâte a frire, et laisser reposer		
4	Monter les blancs et terminer la pâte a frire		
	CUISSON		
5	Tremper les rondelles de bananes et frire		
	FINITION		
6	Saupoudrer de sucre glace et glacer a la salamandre		
	DRESSAGE		
8	Sur plat avec papier dentelle, coulis en saucière a part		

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