

Boeuf façon satay, wok de légumes, riz thai

Fiche technique de fabrication N°2902

Pour Part(s)

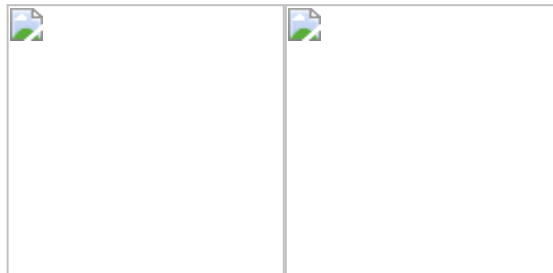
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 3,784 €

Prix de revient TTC Total : 15,136€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 758,280 KJ
Descriptif, argumentation :

| Denrées | Unité | Quantité | Progression | Réa. | Sur. |
|-----------------------|----------------------------|----------|---|--------------|----------|
| Satay | | | | | |
| Echalotes | kg | 0,030 | 1 Base Habiller et parer le fauxfilet | 00:10:00 | |
| Ail | kg | 0,020 | | | |
| Gingembre | kg | 0,010 | 2 Préparer la marinade et la verser sur le boeuf, filmeret mettre au frais | 00:05:00 | 00:30:00 |
| citron vert pièce | Pièce | 1,000 | | | |
| Piques brochette bois | poche | 0,050 | 3 laver les légumes e les émincer. | 00:15:00 | |
| Curcuma | kg | 0,025 | | | |
| Cassonade | kg | 0,005 | 4 Fir sater les légumes à l'huile de sésame et les assaisonner avec la sauce soja. Les garder croquants. | 00:10:00 | |
| Cumin moulu | kg | 0,003 | | | |
| Huile d'arachide | bouteil | 0,050 | 5 Cuire le faux filet dans une poêle chauffée à blanc,, arroser de la marinade et continuer la cuisson en baissant le feu | 00:05:00 | 00:10:00 |
| Sauce soja | bouteil | 0,250 | | | |
| Sauce nuocnam | bouteil | 0,100 | 6 Cuire le riz à l'asiatique | 00:05:00 | 00:10:00 |
| Faux filet | kg | 0,750 | | | |
| Wok de légumes | | | 7 Dressage Mettre une timbale de riz au centre des assiettes,, détailler la viande en tranches fines et les disposer en étoile, mettre les légumes autour et arroserr avec la sauce. décorer avec la coriandre fraiche. | 00:10:00 | |
| Pois Gourmands | kg | 0,050 | | | |
| Fenouil bulbes | kg | 0,038 | | | |
| Chou fleur frais | kg | 0,050 | | | |
| Brocolis | kg | 0,038 | | | |
| Carottes | kg | 0,100 | | | |
| Chou Chinois pak choï | pièce | 0,025 | | | |
| Panais | kg | 0,050 | | | |
| Sauce soja | bouteil | 0,250 | | | |
| Riz thaï | | | | | |
| Riz thai | kg | 0,150 | | | |
| Décor | | | | | |
| Coriandre fraîche | Botte | 0,250 | | | |
| Hygiène | Erreurs à ne pas commettre | | Maitrise des Points critique | Conservation | |

Bouillon de crevettes à la coriandre

Fiche technique de fabrication N°2938

Pour Part(s)

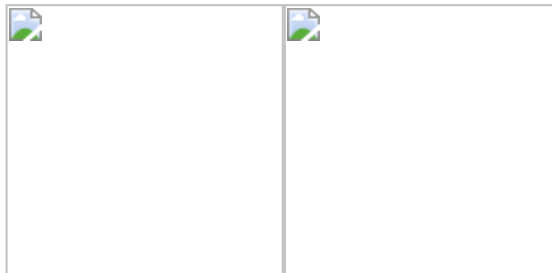
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,415 €

Prix de revient TTC Total : 9,658€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 405,903 KJ
Descriptif, argumentation :

| Denrées | Unité | Quantité | Progression | Réa. | Sur. |
|----------------------|----------------------------|------------------------------|--|----------|----------|
| Base | | | | | |
| Crevettes bouquet | kg | 0,500 | 1 Base Laver les légumes. Décortiquer les crevettes en gardant l'extrémité de la queue. Tailler le gingembre en tranche et la citronnelle en morceaux. | 00:15:00 | |
| Citronnelle | botte | 0,250 | | | |
| citron vert pièce | Pièce | 1,000 | | | |
| Gingembre | kg | 0,050 | | | |
| Tomates cerise | kg | 0,200 | | | |
| Champignons de paris | kg | 0,150 | 2 Le bouillon mettre les carapaces et les têtes de crevette dans une russe; Ajouter la citronnelle, le gingembre, le citron vert, le nuoc mam et le piment d'espelette. Mouiller avec de l'eau et laisser cuire 30 minutes à feu moyen. | 00:10:00 | 00:30:00 |
| Coriandre fraîche | Botte | 1,000 | | | |
| Sauce nuocnam | bouteil | 0,010 | | | |
| Sel fin | kg | 0,005 | | | |
| Piment d'espelette | pot | 0,005 | | | |
| | | | 3 Effeuille la coriandre, émincer les champignons de Paris, couper les tomates cerises en deux et répartir les ingrédients dans les bols de service. | 00:15:00 | |
| | | | 4 Filtrer le bouillon et le remettre dans la russe. Vérifier l'assaisonnement et reporter à ébullition. Ajouter les crevettes et dès qu'elles se raidissent couper le feu. | 00:05:00 | 00:10:00 |
| | | | 5 Dressage Verser le bouillon chaud sur les bols et disposer les crevettes. Décorer avec feuille de coriandre. servir aussitôt. | 00:10:00 | |
| Hygiène | Erreurs à ne pas commettre | Maitrise des Points critique | Conservation | | |

POT DE CREME VANILLE

Fiche technique de fabrication N°228

Pour Part(s)

Catégorie :

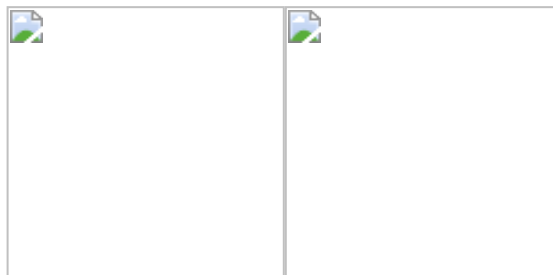
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,242 €

Prix de revient TTC Total : 0,967€

Produit allergène : Lait, Oeuf,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 288,765 KJ
Descriptif, argumentation :

| Denrées | Unité | Quantité | Progression | Réa. | Sur. |
|-----------------|----------------------------|------------------------------|---|---------------------|------|
| Appareil | | | APPAREIL | | |
| Sucre en poudre | kg | 0,100 | 1 Blanchir jaunes d'oeufs et sucre | 1899-12-30 00:05:00 | |
| Vanille liquide | L | 0,003 | | | |
| Oeufs | Pièce | 5,000 | 2 Ajouter le lait bouillant | 1899-12-30 00:05:00 | |
| Lait 1/2 écrémé | L | 0,500 | | | |
| | | | 3 Bien mélanger et écumer, parfumer | 1899-12-30 00:05:00 | |
| | | | 4 Remplir les ramequins | 1899-12-30 00:05:00 | |
| | | | CUISSON | | |
| | | | 5 Cuire au bain-marie et au four | | |
| | | | 6 Refroidir et servir dans le ramequin de cuisson | 1899-12-30 00:10:00 | |
| Hygiène | Erreurs à ne pas commettre | Maitrise des Points critique | Conservation | | |