

# Fiche technique de fabrication N° :541

## Tian provençal

Garnitures : Garnitures simples

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>						
Tomates garniture	kg	0,400	1	<b>BASE</b> - Laver et émincer les courgettes en lamelles un peu épaisses - Sauter rapidement les courgettes (les tenir un peu ferme) - éplucher, laver et ciseler les oignons. Suer à l'huile d'olive  <b>DECOR ET GRATIN</b> - Placer les oignons au fond du plat, puis les courgettes en forme de rosace, terminer avec les tomates. - Parsemer de gruyère râpé - Passer au four pour gratiner et servir aussitôt	05 '	
Huile d'olives	L	0,02	2		10 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	3		05 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Courgettes	kg	0,400				
Oignons gros	kg	0,200				
<b>Décor et gratin</b>						
Chapelure	kg	0,020	4	10 '		
Herbes de Provence	Kg	0,012	5	05 '		
Gruyère râpé	kg	0,040	6	05 '		
				Estimation de temps	0h40	

Valeur alimentaire /U	108	K/cal	451	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	5	Gr Glucide/ U	5
PR total	2,05 €	PR unitaire	0,51 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,67 €	PV U HT	0,67 €	

# Fiche technique de fabrication N° :655

## Tarte au citron meringuée

Desserts : Divers

Quantité **8** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Garniture</b>						
Sucre semoule	kg	0,100	1	<b>PATE BRISEE</b> - Réaliser une pâte Brisée sucrée, reposer - Foncer,pincer, et cuire à blanc	20 '	
Citrons	kg	0,200	2		20 '	
<b>Pâte</b>						
Beurre	kg	0,125	3	<b>PATISSIERE</b> - Réaliser l'appareil au citron ( sucre, jus de citron, œufs et beurre fondu)	15 '	
Sucre semoule	kg	0,040				
Farine t45	kg	0,250				
Œufs (jaunes)	Pièce	1	4	<b>GARNITURE</b> - Zester les citrons, blanchir les zestes, les confire avec le sucre - Lever les segments de citron	10 '	
Eau	L	0,05	5			
<b>Appareil au citron</b>						
Beurre	kg	0,200	11	<b>MONTAGE DE LA TARTE</b> - Disposer les zestes au fond de la tarte, recouvrir d'appareil, disposer les segments de citron sur le dessus, passer au froid	10 '	
Sucre semoule	kg	0,200				
Pulco citron	Bouteill	0,20				
Œufs	Pièce	4				
<b>Meringue</b>						
Sucre semoule	kg	0,125	12	<b>MERINGUE</b> - Réaliser une meringue française, décorer la tarte cuite avec une douille cannelée, et passer à four vif pour colorer et cuire la meringue	10 '	
Œufs (blancs)	Pièce	2				
			13	- Servir tiède, sur plat rond et papier dentelle	10 '	
				<b>technique patissiere</b>		
				Estimation de temps	1h35	

Valeur alimentaire /U	432	K/cal	1810	Kjoule	Gr protéine/ U	5	Gr Lipide/ U	35	Gr Glucide/ U	25
PR total	5,77 €	PR unitaire	0,72 €	Coef	1,3	PVHT Total	7,50 €	PV U HT	0,94 €	

# Fiche technique de fabrication N° :285

## STEAK AU POIVRE

Viandes de boucherie : Bœuf

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Beurre	kg	0,020	1	- Parer le contre-filet et tailler les steaks	20 '	
Contre-filet	kg	0,600	2	- Concasser le poivre en grain en mignonnette	02 '	
Huile de tournesol	L	0,02	3	- Bien faire adhérer la mignonnette aux steaks	03 '	
Poivre en grain	kg	0,020				
<b>Sauce</b>				<b>CUISSON</b>		
Beurre	kg	0,020	4	- Réaliser une cuisson sauter. Respecter le degré de cuisson demandé	10 '	
Sel fin	Pm	Pm				
Vin blanc	Bouteill	0,05				
Cognac	Bouteill	0,02	5	- Réaliser une sauce par déglçage	10 '	
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,20				
Crème épaisse	L	0,05	6	- Steak sur plat ou sur assiette, nappés de sauce	05 '	
Estimation de temps					0h50	

Valeur alimentaire /U	177	K/cal	741	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	19	Gr Glucide/ U	7
PR total	3,82 €	PR unitaire	0,96 €	Coef	1,3	PVHT Total	4,97 €	PV U HT	1,24 €	

# Fiche technique de fabrication N° :226

## POMMES SAUTEES A CRU

Garnitures : Pommes de terre

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>BASE</b>		
Pommes de terre B.F.15	kg	1,000	1	- Eplucher et laver les pommes de terre	15'	
Huile de tournesol	L	0,04	2	- Emincer en tranche de 3 mm d'épaisseur	10'	
			3	- Sauter	15'	
<b>Finition</b>				<b>FINITION</b>		
Beurre	kg	0,020	4	- Hacher le persil	05'	
Sel fin	Pm	Pm	5	- Egoutter les pommes de terre et les sauter rapidement au beurre, assaisonner, parsemer de persil haché	10'	
Persil plat kilo	kg	0,012	6	- Dresser	05'	
				Estimation de temps	1h00	

Valeur alimentaire /U	275	K/cal	1149	Kjoule	Gr protéine/ U	2	Gr Lipide/ U	14	Gr Glucide/ U	34
PR total	0,63 €	PR unitaire	0,16 €	Coef	1,3	PVHT Total	0,82 €	PV U HT	0,21 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 1094

## Oeufs pochés Bragance

Entrées chaudes : Œufs

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Finition</b>						
Fond brun lié 750 g	Boîte	0,15	1	<b>base</b> - réaliser des œufs pochés	05 '	
<b>Base</b>						
Œufs (entiers)	Pièce	4	2	- Rotir des demi tomates mondées au four		10 '
Sel fin	Pm	Pm	3	<b>sauce</b> - réaliser une sauce béarnaise et la garder tiède	10 '	
Vinaigre blanc	Bouteill	0,05	4	<b>finition</b> - dressage de l'oeuf poché dans une demi tomate, napper de sauce béarnaise, servir immédiatement	10 '	
<b>Garniture</b>						
Huile de tournesol	L	0,03				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	Pm	Pm				
Tomates à farcir	kg	0,500				
<b>Sauce</b>						
Cerfeuil	Botte	0,0				
Estragon	Botte	0,0				
Beurre	kg	0,150				
Poivre en grain	kg	0,003				
Sel fin	Pm	Pm				
Vinaigre blanc	Bouteill	0,03				
Vin blanc	Bouteill	0,05				
Œufs (jaunes)	Pièce	2				
				Estimation de temps	0h25	0h10

Valeur alimentaire /U	482	K/cal	2019	Kjoule	Gr protéine/ U	10	Gr Lipide/ U	47	Gr Glucide/ U	9
PR total	5,12 €	PR unitaire	1,28 €	Coef	1,3	PVHT Total	6,65 €	PV U HT	1,66 €	