

# Fiche technique de fabrication N° :496

## Moussaka

Plats régionaux : Pays étrangers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S	
<b>Béchamel</b>							
Beurre	kg	0,020	1	<b>BASE</b> - Laver, éponger les aubergines et les tailler dans la longueur en lamelles de 5 à 7 mm d'épaisseur  <b>FARCE</b> - Ciseler l'oignon - Hacher la viande - Suer les oignons à l'huile d'olive, ajouter la viande hachée, faire colorer légèrement, mouiller au vin blanc, réduire, ajouter le concentré de tomate et compléter si nécessaire avec l'eau.  <b>CUISSON AUBERGINES</b> - Blanchir quelques minutes à l'eau bouillante et mettre à égoutter dans une passoire.  <b>MONTAGE</b> - Chemiser un plat au beurre et à la chapelure - Disposer une couche d'aubergines au fond du plat - Garnir le plat en intercalant la farce et les couches d'aubergines, finir par une couche d'aubergines - Recouvrir de béchamel et de gruyère râpé. - Cuire au four 20mn - Envoyer très chaud	15'		
Poivre du moulin	pm	Pm	2		05'		
Sel fin	Pm	Pm	3		05'		
Farine t45	kg	0,020	4		15'		
Noix de muscade Moulue	Pm	Pm					
Lait 1/2 écrémé	L	0,20					
<b>Base</b>							
Aubergines	kg	1,200	5		05'	20'	
<b>Farce</b>							
Huile d'olives	L	0,04	6		10'		
Cannelle poudre	Bocal	0,00					
Poivre du moulin	pm	Pm					
Sel fin	Pm	Pm					
Vin blanc	Bouteill	0,04	7	05'			
Noix de muscade Moulue	Pm	Pm	8	05'			
Ail	kg	0,004	9	02'			
Concentré de tomates 4/4	Boîte	0,04	10	03'			
Oignons	kg	0,120	11		20'		
Viande hachée surgelée	kg	0,400	12	05'			
<b>Finition</b>							
Chapelure	kg	0,040					
Gruyère râpé	kg	0,020					
				Estimation de temps	1h15	0h40	

Valeur alimentaire /U	193	K/cal	809	Kjoule	Gr protéine/ U	3	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	6
PR total	5,70 €	PR unitaire	1,43 €	Coef	1,3	PVHT Total	7,41 €	PV U HT	1,85 €	

# Fiche technique de fabrication N° :2611

## Baklava

Plats régionaux : Pays étrangers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>Base</b>				<b>Base</b>		
Beurre	kg	0,020		- Hacher les fruits secs au cutter avec les épices et le sucre glace	05 '	
Pâte à filo	Boîte	0,40		<b>Sirop</b>		10 '
<b>Garniture</b>				- Réaliser un sirop avec l'eau le miel et le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger		
Beurre	kg	0,040		<b>Montage</b>		
Cannelle poudre	Bocal	0,00		- Badigeonner au beurre fondu 5 feuilles de pâte filo et les disposer dans un plat rond allant au four, disposer la moitié de la farce de fruits secs	05 '	
Amandes poudre	kg	0,060		- et recommencer l'opération avec 5 feuilles de pâte filo, le reste de farce et terminer par 5 feuilles de pâte filo	05 '	
Sucre semoule	kg	0,040		- Tailler les parts de baklava et enfourner à four chaud jusqu'à coloration du gâteau.	05 '	15 '
Noix (cerneaux)	kg	0,100		<b>Finition</b>		
Pistaches natures	kg	0,050		- Arosier dès la sortie du four avec le sirop au miel et laisser refroidir le gâteau.	05 '	
<b>sirop</b>						
Pulco citron	Bouteill	0,02				
Miel	kg	0,080				
Eau de fleur d'oranger	L	0,02				
				Estimation de temps	0h25	0h25

Valeur alimentaire /U	394	K/cal	1647	Kjoule	Gr protéine/ U	6	Gr Lipide/ U	34	Gr Glucide/ U	23
PR total	4,79 €	PR unitaire	1,20 €	Coef	1	PVHT Total	4,79 €	PV U HT	1,20 €	

# Fiche technique de fabrication N° : 2609

## Assiette de mezzé

Plats régionaux : Pays étrangers

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
<b>feuilletés fromage</b>						
Beurre	kg	0,008		<b>Houmous</b> - mixer ensemble les pois chiches, le pulco, l'ail et l'huile d'olive. Ajouter le sel fin  <b>Tzatziki</b> - éplucher, vider et rapper les concombres, faire dégorger au sel fin dans un chinois - Eplucher, dégermer et hacher l'ail. - Assaisonner le fromage blanc avec l'ail haché, le sel fin et l'huile d'olive. Mélanger le concombre préalablement rincer à l'eau et pressé.  <b>Caviar d'aubergines</b> - Faire griller les aubergines sur la plaque du fourneau, jusqu'à ce qu'elle soit noire et molle. - Laisser refroidir et ouvrir en deux retirer la pulpe délicatement. Concasser au couteau. - éplucher, laver et ciseler un oignon et le faire dégorger au sel fin dans un chinois. - Mélanger la pulpe d'aubergines avec la mayonnaise et terminer avec l'oignon ciseler dégorgé et rincé.  <b>feuilleté au fromage</b> - Réaliser une sauce norman en remplaçant le gruyère par de la féta. - partager les feuilles de brick en deux, les badigeonner à l'huile d'olive et garnir avec une cuilleré à soupe de sauce refroidie. - plier en triangle et faire dorer rapidement à la poele.  <b>Pain pitta</b> - Réaliser une pate à pain, laisser pousser une fois - rabattre et détailler des boules de pates de 50 grammes. - abaisser au rouleau en cercle de la taille d'une crêpe - faire cuire directement sur la plaque chaude du piano 1 minute sur chaque face. C'est bon lorsque ça commence à gonfler		
Huile d'olives	L	0,04				
Farine t45	kg	0,008				
Persil frisé kilo	kg	0,004				
Feuilles de brick	Pièce	2				
Lait 1/2 écrémé	L	0,08				
Feta	kg	0,020				
<b>houmos</b>						
Huile d'olives	L	0,04				
Persil frisé kilo	kg	0,004				
Pulco citron	Bouteill	0,04				
Pois chiche 4/4	Boite	0,10				
Ail	kg	0,004				
<b>tzatziki</b>						
Huile d'olives	L	0,04				
Persil frisé kilo	kg	0,004				
Fromage blanc	kg	0,120				
Ail	kg	0,004				
Concombres pièce	Pièce	0,4				
<b>caviar d'aubergines</b>						
Aubergines	kg	0,200				
Persil frisé kilo	kg	0,004				
Mayonnaise	kg	0,020				
Oignons	kg	0,020				
<b>Pitta</b>						
Farine t45	kg	0,120				
Levure de boulangerie	kg	0,020				
Eau	L	0,07				

Estimation de temps

Valeur alimentaire /U	471	K/cal	1973	Kjoule	Gr protéine/ U	6	Gr Lipide/ U	36	Gr Glucide/ U	30
PR total	2,83 €	PR unitaire	0,71 €	Coef	1	PVHT Total	2,83 €	PV U HT	0,71 €	