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

Mousseline de merlans et pétoncles, au coulis de langoustines

Fiche technique de fabrication N°2518

Pour 8 Part(s)

Catégorie : Hors d'oeuvre chauds
Sous-Catégorie : Divers
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 4,66 €
Prix de revient TTC Total : 37,26€

Produit allergène : Lait, Lait, Gluten,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 304,14 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Sel fin	kg	0,00
Filet de merlan	kg	0,80
Poivre blanc	kg	0,00
Noix de pétoncles	kg	0,40
Crème UHT 35%	L	0,80
Blancs d'oeufs litre	L	0,08
Sauce		
Carottes	kg	0,08
Bouquet garni	Pièce	0,80
Vin blanc	L	0,08
Fumet de poisson 750 g	Kg	0,03
Cognac	Btelle	0,08
Ail	kg	0,02
Oignons	kg	0,08
Concentré de tomate boite 2/1	Boite	0,16
Langoustines surgelees	kg	0,40
Décors		
Aneth	Botte	0,16
Plaque de feuilletage (700g)	Pièce	0,11
Citrons	kg	0,08

Progression	Réa.	Sur.
farce mousseline		
réaliser une farce mousseline de merlans		
Sauce		
Réaliser uns sauce américaine courte avec les têtes de langoustines		
décortiquer et sauter les queues		
Montage		
chemiser les moules a darioles ou aluminium, garnir jusqu'a la moitiée de farce ajouter les queues de langoustines et les noix de pétoncle et terminer avec la farce.		
cuire au four vapeur		
Dressage		
Démouler sur assiette et décorer avec cordon de sauce et citrons cannelés et aneth		

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

Carré de porc poêlé aux épices

Fiche technique de fabrication N°51

Pour 8 Part(s)

Catégorie : Viandes de boucherie
Sous-Catégorie : Porc
Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 2,79 €
Prix de revient TTC Total : 22,32€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 295,28 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Beurre	kg	0,08
Carré de porc couvert	kg	2,40
Huile de tournesol	L	0,10
Poivre du moulin	kg	0,01
Sel fin	kg	0,01
Quatres épices	kg	0,01
Garnit. aromat.		
Carottes	kg	0,20
Oignons	kg	0,20
Fond de poêlage		
Poivre du moulin	kg	0,01
Sel fin	kg	0,01
Vin blanc	L	0,10
Fond brun lié 750 g	kg	0,05
Miel 1 kg	kg	0,05
Sauce soja	bouteil	0,05

	Progression	Réa.	Sur.
	BASE		
1	Habiller le carré		
2	Manchonner et frotter avec les 4 quatres épices		
	GARNITURE AROMATIQUE		
3	Eplucher laver les légumes		
4	Tailler en mirepoix		
	CUISSON		
5	Marquer en cuisson le carré poêlé et cuire au four a couvert		
6	En fin de cuisson réaliser le fond de poêlage		
7	Glacer		
	DRESSAGE		
8	Entier sur plat ovale, cresson en décor		

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

Pavé de cabillaud farci en croute d'herbes

Fiche technique de fabrication N°2459

Pour 8 Client(s)

Catégorie : Poissons

Sous-Catégorie : Cabillaud

Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 2,03 €
Prix de revient TTC Total : 16,28€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 30,09 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Beurre	kg	0,04
Pavé de cabillaud	pièce	8,00
Sel fin	kg	0,00
Poivre blanc	kg	0,00
Huile de tournesol	L	0,04
croute		
Beurre	kg	0,16
Persil frisé kilo	kg	0,04
Chapelure	kg	0,16
Ail	kg	0,02
Sauce		
Beurre	kg	0,16
Citrons (pièce)	Pièce	0,80
Décors		
Ciboulette	Botte	0,40
Citrons (pièce)	Pièce	0,80

Progression	Réa.	Sur.
Pavé		
Parer et désareter les pavés		
Assaisonner et sauter rapidement les pavé sans les cuire		
Croute d'herbes		
mixer ensemble le beurre, les herbes et la chapelure.		
Abaisser entre deux feuillles de silpat et passer au congélateur		
Détailler des morceaux a l'emporte pièce de la taille des pavés		
Disposer les croutes sur les pavés précuits et passer a la salamandre.		
Dresser		
Sur plat ou sur assiette,décorer avec citron		

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

Embeurrée de choux

Fiche technique de fabrication N°1560

Pour 8 Part(s)

Catégorie : Garnitures

Sous-Catégorie : Garnitures simples

Auteur : - Choisissez un utilisateur

Prix de revient TTC par unité : 1,84 €
Prix de revient TTC Total : 14,72€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 359,49 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Beurre	kg	0,40
Poitrine fumée	kg	0,40
Poivre du moulin	kg	0,10
Sel fin	kg	0,10
choux vert frisé	kg	2,00

	Progression	Réa.	Sur.
1	**Base** Laver le chou vert. Emincer le chou finement	00:10:00	
2	Tailler des lardons dans la poitrine fumée	00:10:00	
3	**Cuisson** Faire suer au beurre les lardons et lorsqu'ils sont fondus, ajouter le choux émincé, assaisonner et cuire à feu doux en ajoutant du beurre. Quand le choux est cuit il doit être confit dans le beurre, sans aucune coloration. ajouter une goutte d'eau si la cuisson va trop vite.	00:10:00	00:30:00

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

Polenta

Fiche technique de fabrication N°1706

Pour 8 Part(s)

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

Prix de revient TTC par unité : 0,99 €
Prix de revient TTC Total : 7,92€

Produit allergène : Lait,

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 237,83 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Beurre	kg	0,08
Huile de tournesol	L	0,08
Sel fin	kg	0,01
Sel gros	kg	0,00
Semoule de maïs	kg	0,40
Lait 1/2 écrémé	L	0,80
Muscade moulue	kg	0,00
Finition		
Beurre	kg	0,04
Emmental râpé	kg	0,08
Décors		
Persil frisé kilo	kg	0,02

Progression	Réa.	Sur.
Base Faire chauffer le lait et l'eau assaisonné de sel fin et de muscade moulue Ajouter la semoule de maîs et remuer sans arrêt pendant 3 minutes Terminer avec le beurre et le fromage râpé		

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

Poires Pochées aux épices

Fiche technique de fabrication N°2444

Pour 8 Part(s)

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

Prix de revient TTC par unité : 1,49 €
Prix de revient TTC Total : 11,94€

Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 49,70 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité
Base		
Citrons	kg	0,10
Poire conférence	kg	2,00
Cuisson		
Sucre en poudre	kg	0,40
Vanille gousse	Pièce	1,00
Gingembre	kg	0,05
Citrons	kg	0,10
Oranges	kg	0,10
Cannelle bâtons	kg	0,02
Eau	L	3,00
Décors		
Menthe fraîche	Botte	0,25

	Progression	Réa.	Sur.
	base		
	eplucher laver et citronner les poires en gardant les queues		
	cuisson		
	pocher les poires dans le sirop (eau, miel, gingembre et vanille)		
	les laisser refroidir dans le sirop		
	dressage		
	disposer les poires en assiettes ou coupes et napper de sirop		

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