



Salade à l'avocat et quinoa, pois chiches et abricots secs

Fiche technique de fabrication N°2987

Pour Part(s)

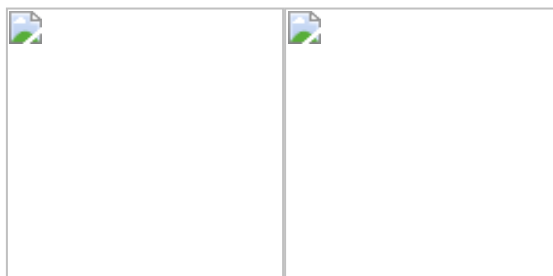
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,263 €

Prix de revient TTC Total : 113,657€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 360,914 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			<p>Base</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire cuire le quinoa : bien rincer les graines. Les mettre dans une casserole avec 2 fois leur volume en eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et cuire à couvert jusqu'à ce que les graines s'ouvrent (environ 20mn). Laisser reposer afin qu'elles absorbent l'eau restante si nécessaire. Pendant que le quinoa refroidi, préparer le reste de la salade. Peler l'avocat, le couper en grandes lamelles et le citronner. Couper les abricots secs en morceaux. Rincer les pois chiches, les peler. Concasser grossièrement les noisettes et les faire griller à la poêle quelques secondes pour qu'elles soient légèrement brunes. Couper les oignons nouveaux en rondelles. Les séparer. Couper un peu de tiges également. Dans un saladier, préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Saler et poivrer légèrement. Ajouter l'avocat, les abricots, les 2/3 des noisettes, l'oignon nouveau, la roquette, les pois chiche et le quinoa essoré. Bien mélanger pour assaisonner la salade Servir, parsemer de quelques noisettes et déguster bien frais. 		
Roquette	kg	2,700			
Garniture					
Quinoa 1kg	kg	2,250			
Noisettes entières	kg	0,900			
Abricots secs	kg	1,350			
Avocats pièce	Pièce	27,000			
Pois chiche 4/4	boîte	4,500			
Sauce					
Huile d'olives	L	1,800			
Pulco citron	btelle	0,450			
Vinaigre balsamique	L	0,900			
Décor					
Oignons Rouges	kg	1,800			
					00:15:00
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		



Escalope de volaille vallée d'Auge

Fiche technique de fabrication N°1915

Pour Part(s)

Catégorie :

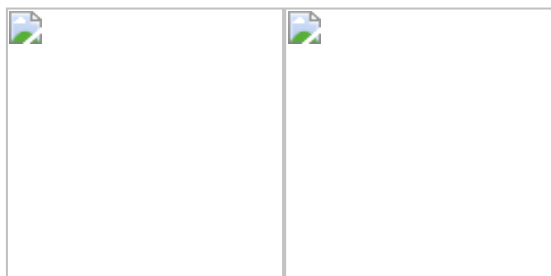
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,024 €

Prix de revient TTC Total : 182,173€


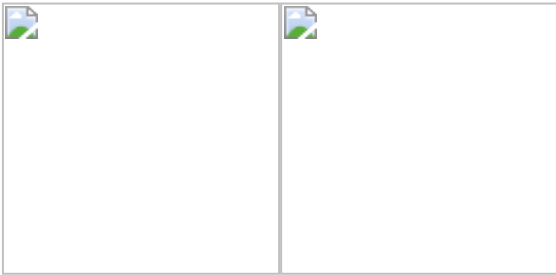
Produit allergène : Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 735,647 KJ
Descriptif, argumentation :

Filet de blanc de volaille sauté au beurre, déglacé au cidre et crème

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
base			base		
Beurre	kg	0,900	eplucher et laver l'échalotes	1899-12-30 00:05:00	
Poivre du moulin	kg	0,045			
Sel fin	kg	0,450	eplucher et citronner les pommes	1899-12-30 00:05:00	
Farine t45	kg	0,900			
Escalopes de dinde	pièce	90,000			
sauce					
Echalotes	kg	0,900	ciseler l'échalotes et tailler les pommes en quartier	1899-12-30 00:10:00	
Cidre	Btelle	0,900			
Crème liquide UHT	L	2,700			
decors			cuisson		
Ciboulette	Botte	2,250	sauter les quartier de pommes au beurre et flamber au calvados	1899-12-30 00:15:00	
Tomates cerise	kg	1,800			
			sauter les escalopes	1899-12-30 00:10:00	
			sauce		
			réaliser une sauce par déglacage.	1899-12-30 00:15:00	
			dressage		
			Dresser sur assiette: escalope au centre napper de sauce, rosace de quartier de pommes autour.	1899-12-30 00:10:00	
			décorer avec tomate cerises et ciboulette ciselée.	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		<h1 style="color: green;">PUREE DE POMMES DE TERRE</h1>			
Fiche technique de fabrication N°214 Pour <input type="text" value="45"/> Part(s) Catégorie : <input type="text" value="Garnitures"/> ▼ Sous-Catégorie : <input type="text" value="Pommes de terre"/> ▼ Auteur : <input type="text" value="- Choisissez un utilisateur"/> ▼ Prix de revient TTC par unité : 0,677 € Prix de revient TTC Total : 30,444€ <b style="color: red;">Produit allergène : Lait,		 Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 347,654 KJ Descriptif, argumentation :			
Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE		
Pommes de terre B.F.15	kg	11,250	1 Eplucher et laver les pommes de terre	1899-12-30 00:20:00	
Gros sel	kg	0,028	2 Cuire a l'eau		
Finition			FINITION		
Beurre	kg	0,563	3 Terminer la purée	1899-12-30 00:15:00	
Sel fin	kg	0,028	4 Assaisonner	1899-12-30 00:02:00	
Lait 1/2 écrémé	L	2,813	5 maintenir au bain-marie		
Pour tamponner					
Beurre	kg	0,113			
Lait 1/2 écrémé	L	0,563			
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

Pommes fruit sautée

Fiche technique de fabrication N°1493

Pour Part(s)

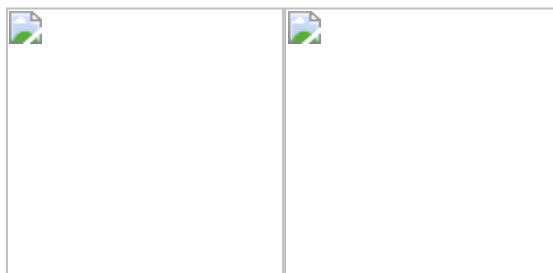
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :


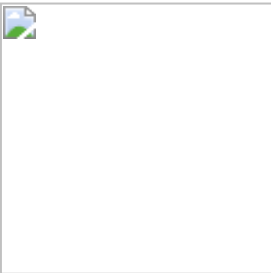
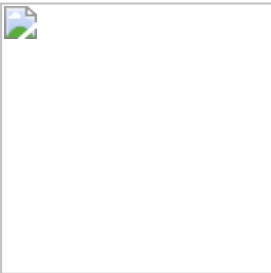
Prix de revient TTC par unité : 0,583 €

Prix de revient TTC Total : 26,214€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 828,212 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			Base		
Beurre	kg	0,563	Laver, éplucher et vider les pommes Les tailler en quartier		
Sel fin	kg	0,028			
Pommes Golden (pièces)	Pièce	45,000	Cuisson Faire sauter les pommes au beurre et assaisonner. Garder les pommes croquantes		
Poivre blanc	kg	0,028			
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		<h2>Poires Pochées au miel et gingembre</h2>			
Fiche technique de fabrication N°2444 Pour <input type="text" value="90"/> Part(s) Catégorie : <input type="text" value="Garnitures"/> ▾ Sous-Catégorie : <input type="text" value="Garnitures simples"/> ▾ Auteur : <input type="text" value="- Choisissez un utilisateur"/> ▾ Prix de revient TTC par unité : 1,297 € Prix de revient TTC Total : 116,731€		<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 37,142 KJ Descriptif, argumentation :</p>			
Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			base		
Citrons	kg	1,125	eplucher laver et citronner les poires en gardant les queues		
Poire conférence	kg	22,500	cuisson		
Cuisson			pocher les poires dans le sirop (eau, miel, gingembre et vanille)		
Sucre en poudre	kg	4,500	les laisser refroidir dans le sirop		
Vanille gousse	Pièce	11,250	dressage		
Gingembre	kg	0,563	disposer les poires en assiettes ou coupes et napper de sirop		
Eau	L	11,250			
Décors					
Menthe fraîche	Botte	2,813			
Hygiène		Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation	

Denrées			Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Base					Base <ul style="list-style-type: none"> • Préchauffer le four Thermostat 7, 200°C • Dans un saladier, verser le sucre et les 3 jaunes d'oeufs, bien fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Incorporer le beurre et fouetter de nouveau. • Mélanger la farine avec la levure et incorporer à la pâte. • Travailler l'ensemble à la spatule jusqu'à obtention d'une pâte homogène. • Verser la pâte dans des petits moules ronds d'environ 5/6 cm de diamètre sur une épaisseur de 1cm environ. • Faire cuire les palets dans un four chaud, 15 min, jusqu'à ce que vos biscuits soient bien dorés. • Démouler les biscuits et les laisser refroidir, en prenant garde de les manipuler délicatement car ils sont très friables en sortie de cuisson. 	00:15:00	00:15:00	
Jaunes d'oeufs litre	L	0,216						
Beurre	kg	0,576						
Sucre cristal fin	kg	0,576						
Levure chimique	kg	0,018						
Farine t45	kg	0,810						
Vanille liquide	L	0,018						
Hygiène			Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation		



Palets bretons sablés pur beurre de Kerjeanne

Fiche technique de fabrication N°2989

Pour Pièces

Catégorie :

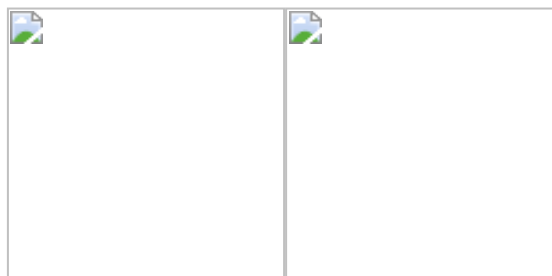
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,073 €

Prix de revient TTC Total : 6,609€

Produit allergène : Oeuf,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 255,466 KJ
Descriptif, argumentation :