

## Congee au poisson (recette chinoise)

Fiche technique de fabrication N°3042

Pour  Part(s)

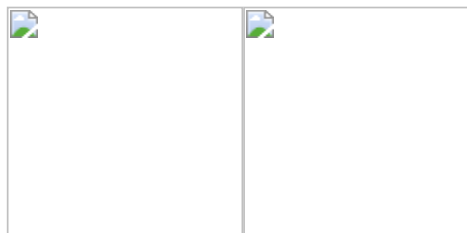
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,86 €

Prix de revient TTC Total : 6,86€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 158,51 KJ  
Descriptif, argumentation :

Dénrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>Base</b> Cuire le riz dans dix fois son volume d'eau. en remuant de temps en temps. ajouter le gingembre pelé et le sel.  Laisser cuire jusqu'à ce que le riz se défasse et atteigne la consistance d'un gruau dilué.		
Riz thai	kg	0,25			
Gingembre	kg	0,05			
<b>Sel fin</b>			<b>Garniture</b> Couper le poisson en cubes de 1 cm, ainsi que le haricots verts. retirer le gingembre du riz.  Les ajouter dans le riz et laisser mijoter 5 minutes		
Haricots verts extra-fin congelés	kg	0,20			
Oignons nouveaux botte	kg	0,13			
<b>Huile de sésame</b>			<b>Dressage et finition</b> Servir le congee dans des petits bols et ajouter un filet d'huile de sésame et de sauce soja, parsemer d'oignons verts émincés et cacahuètes et de feuilles de coriandre hachée		
Sauce soja	bouteil	0,05			
Filet de flétan	kg	0,25			
<b>finition</b>					
Cacahuètes grillées à sec	kilo	0,13			
Coriandre fraîche	Botte	0,20			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

# Pâté impérial

Fiche technique de fabrication N°3041

Pour  Part(s)

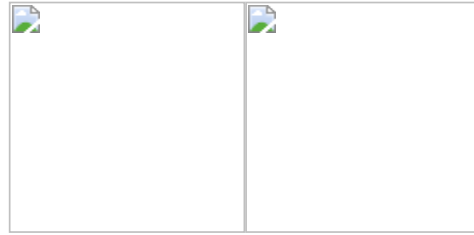
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,81 €

Prix de revient TTC Total : 8,08€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 191,30 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Marinade</b>			<b>Marinade</b> Mélanger la viande de poulet hachée avec les ingrédients de la marinade et réserver pendant au moins 30 minutes au frais		
Filet de poulet	Pièce	1,00			
Poivre blanc	kg	0,01	<b>Farce</b> Faire saute le poulet à feu vif dans un peu d'huile et ajouter les éléments de la garniture émincés, l'ail haché. Mettre le vin blanc, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer l'huile de sésame, la sauce soja, le sel, le poivre et le sucre. Terminer avec la fécule diluée dans un peu d'eau pour épaissir la farce. Débarrasser et réserver au frais.		
Sel fin	kg	0,01			
Fécule de maïs	kg	0,03			
Vin blanc	L	0,05	<b>Montage</b> Mettre un torchon propre légèrement humidifié sur la planche à découper. Découper une galette de riz, la mouiller à l'eau froide et ajouter deux cuillères de farce sur le bas de la feuille. Commencer à la rouler en serrant bien, rabattre les deux côtés vers le centre et continuer à rouler en serrant fort, coller avec un peu de fécule diluée dans un peu d'eau froide		
Huile de sésame	bouteil	0,02			
<b>Farce</b>					
Sucre en poudre	kg	0,02			
Sauce soja	bouteil	0,05	<b>Cuisson</b> Frire les pâté impériaux dans une huile à 175 °C et réserver sur un papier absorbant au terme de la cuisson.		
Vinaigre de riz	L	0,01			
Chou Chinois pak choï	pièce	0,25			
Pousses de bambou	boîte	0,07			
Carottes	kg	0,10			
Shitake	kg	0,10			
Ail	kg	0,01			
Huile de tournesol	L	0,03			
Poivre blanc	kg	0,01			
Sel fin	kg	0,01			
Fécule de maïs	kg	0,02			
Huile de sésame	bouteil	0,02			
<b>enveloppe</b>					
Galettes de riz	poche	1,00			
<b>sauce</b>					
Sucre en poudre	kg	0,03			
Sauce soja	bouteil	0,02			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

## Salade de brocoli au sésame (recette chinoise)

Fiche technique de fabrication N°3043

Pour  Part(s)

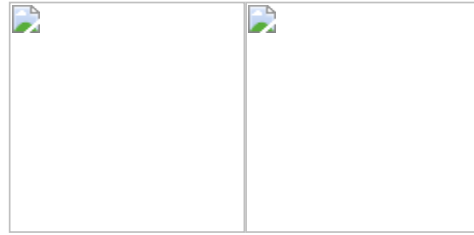
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,59 €

Prix de revient TTC Total : 4,69€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 116,34 KJ  
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>Base</b> Détailler le brocoli en fleurettes et cuire à l'anglaise 5 minutes, rafraichir immédiatement  Ciseler l'oignon et râper la carotte		
Brocolis	kg	1,20			
Carottes	kg	0,08			
<b>sauce</b>			<b>Sauce</b> Hacher l'ail, mélanger la pâte de sésame, l'eau, la sauce soja, le jus de citron pour obtenir une sauce.		
Graines de sésame	kg	0,08			
Ail	kg	0,04	<b>Dressage</b> Mélanger les légumes et la sauce, dresser sur assiette et saouurer de graine de sésames et coriandre.		
Sauce soja	bouteil	0,08			
Pulco citron	btelle	0,08			
Eau	L	0,08			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

# Daurade à l'ail et gingembre comme à Hong Kong (recette chinoise)

Fiche technique de fabrication N°3044

Pour  Part(s)

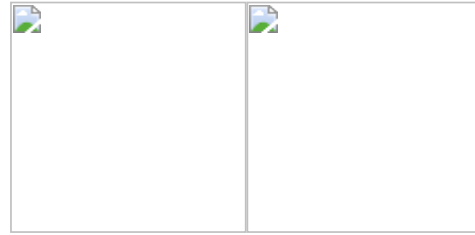
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,59 €

Prix de revient TTC Total : 10,36€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 35,57 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>Marinade</b> Eplucher l'ail et hacher l'ail et Eplucher et râper le gingembre. Ajouter les huiles, le tabasco, le sucre roux et la ciboulette ciselée. Bien mélanger et déposer les daurades habillées		
Daurade (400/600)	kg	1,00			
<b>Garniture</b>			<b>Garniture</b> Laver et éplucher les carottes et les tailler en jardinière. Les cuire à la vapeur 5 minutes. Emincer le chou pak choi, les ajouter aux carottes et assaisonner avec 3 cuillères de marinade et bien mélanger.		
Carottes	kg	0,10			
Chou Chinois pak choï	pièce	2,00	<b>Montage</b> Préparer le papier sulfurisé pour les papillotes placer les légumes en premier, ajouter les daurades et parsemer de ciboulette ciselée. Fermer hermétiquement		
<b>Marinade</b>					
Huile de sésame	bouteil	0,05	<b>Cuisson</b> Au four chaud 180°C pendant 20 minutes		
Huile de tournesol	L	0,05			
Ail	kg	0,01			
Gingembre	kg	0,01			
Ciboulette	Botte	0,50			
Cassonade	kg	0,03			
Tabasco	bouteil	0,01			
Hygiène		Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation	

## Magret de canard laqué (Recette Chinoise)

Fiche technique de fabrication N°3045

Pour  Part(s)

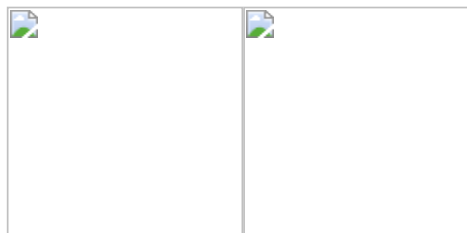
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 4,17 €

Prix de revient TTC Total : 41,75€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 33,90 KJ  
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>base</b>			<b>Marinade</b> Peler et hacher très finement les oignons et l'ail. Les mettre dans un saladier. Ajouter le miel liquide, la sauce de soja, la maïzena, le vinaigre, l'eau et le cinq épices. Bien mélanger la préparation puis en badigeonner les magrets de canard. Conserver un peu de marinade pour la cuisson.		
Magret de canard	kg	1,50			
<b>marinade</b>			<b>Base</b> A l'aide d'un couteau bien aiguisé, quadriller la peau des magrets de canard mais sans entailler la chair. De cette manière, la marinade imprégnera parfaitement la viande. Les disposer dans un plat.  Couvrir les magrets avec du film alimentaire et laisser reposer pendant au moins 3 heures au réfrigérateur.		
Badiane	kg	0,01			
Vinaigre de riz	L	0,01			
Sauce soja	bouteil	0,05			
Gingembre moulu	boîte	0,01			
Cannelle poudre	kg	0,01			
Miel 1 kg	kg	0,05			
Maïzena	kg	0,01			
Ail	kg	0,02			
Oignons	kg	0,10			
			<b>Cuisson</b> Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).  Disposer les magrets, peau sur le dessus, dans un plat allant au four. Les badigeonner avec le reste de marinade.  Enfourner pendant 10 minutes. Retourner les magrets, les arroser de sauce et les remettre à cuire pendant 10 minutes. Avec une cuisson totale de 20 minutes, les magrets seront rosés. Si vous préférez la viande plus cuite, ajouter 5 minutes de cuisson.  Sortir les magrets du four et les mettre 10 minutes sur une assiette recouverte de papier		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

# Riz Cantonais

Fiche technique de fabrication N°1081

Pour  Part(s)

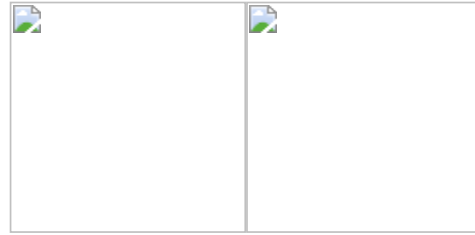
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 9,52 €

Prix de revient TTC Total : 76,18€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 121,32 KJ  
 Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>BASE</b>	1899-12-30	
Bouquet garni	Pièce	1,00		00:10:00	
Beurre	kg	0,05			
Riz long	kg	0,40			
Sel fin	kg	0,01			
<b>Garniture</b>					
Oignons	kg	0,16			
<b>Garniture</b>					
Petits pois congelés	kg	0,20			
Sucre en poudre	kg	8,00			
Jambon blanc (tranche)500g	Pièce	80,00			
<b>Finition</b>					
Beurre	kg	0,04			
			<b>garniture cantonaise</b>	1899-12-30	
			cuire le riz façon pilaf : gros oignons ciselés sués dans le beurre / nacer le riz / mouiller 1,5 fois en volume / porter à ébullition / ajouter le bouquet garni / recouvrir de papier cuisson beurré / cuire a couvert		
			18 mn jusqu'a évaporation du liquide / laisser reposer/ égrener et beurrer / réserver au chaud	1899-12-30	00:18:00
			<b>garniture cantonaise</b>	1899-12-30	00:15:00
			cuire les petits pois a l'anglaise		1899-12-30
					00:10:00
			tailler le jambon en dés ou julienne	1899-12-30	00:05:00
			cuire une omelette plate / la tailler en julienne	1899-12-30	00:05:00
			<b>1</b>		
			<b>finition riz</b>	1899-12-30	00:05:00
			mélanger la garniture avec le riz / on peut parfumer avec un peu de sauce soja	1899-12-30	00:05:00
			dresser en légumier	1899-12-30	00:05:00
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

# YAKISOBA

Fiche technique de fabrication N°2952

Pour  Part(s)

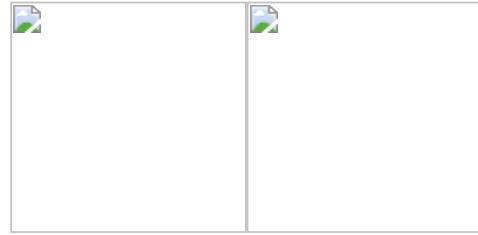
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,76 €

Prix de revient TTC Total : 14,07€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 553,68 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>Base</b> 1. Commencez par couper le porc en petites tranches. Coupez les carottes et le poivron en fines tranches et émincez grossièrement l'oignon et le chou. 2. Faites revenir le porc dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit doré, puis ajoutez les autres légumes (sauf le chou) et faites cuire jusqu'à ce que l'ensemble soit tendre. 3. Ajoutez le chou dès que les autres légumes sont prêts. 4. Ajoutez les nouilles dans la poêle, puis mélangez en ajoutant la sauce yakisoba. 5. Quand c'est prêt, parsemez d'aonori (algues en poudre) et recouvrez de lamelles de gingembre mariné. Pour plus de goût.	00:15:00	00:15:00
Nouilles Chinoises	kg	0,72			
Sauce anglaise	bouteille	0,02			
Sauce soja sucrée	L	0,06			
Ketchup (flacon)	flacon	0,01			
Sucre cristal fin	kg	0,02			
Nori	paquet	2,00			
Sauce huitre	L	0,06			
Longe de porc	kg	0,60			
Gingembre confit	Kg	0,01			
Carottes	kg	0,30			
Chou blanc	kilo	0,20			
Oignons	kg	0,15			
Poivrons verts	kg	0,15			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

## Perles coco (recette chinoise)

Fiche technique de fabrication N°3040

Pour  Part(s)

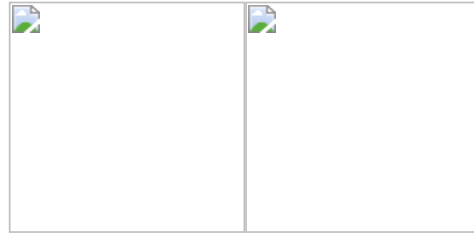
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,20 €

Prix de revient TTC Total : 1,96€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 252,44 KJ  
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Pâte</b>			<p><b>Pâte</b></p> <p>Mélanger le sucre, le lait de coco et le sel fin, ajouter la farine de riz de blé et la levure chimique.</p> <p>pêtrir et ajouter du lait de coco pour obtenir une pâte souple</p> <p>Cuire cette pâte à la vapeur, pendant 30 minutes, on doit obtenir une pâte maniable et non collante.</p>		
Levure chimique	kg	0,00			
Farine t45	kg	0,04			
farine de riz	kg	0,13			
Sel fin	kg	0,00			
Lait de Coco	Boite	0,17			
Sucre en poudre	kg	0,08			
<b>Mélange liquide</b>					
Sel fin	kg	0,00	<p><b>Garniture</b></p> <p>Mixer ensemble grossièrement , les cacahuètes,</p> <p>Ajouter le sésame et la noix de coco râpé et terminer avec le sirop de glucose ou du miel</p>		
Lait de Coco	Boite	0,00			
<b>Garniture</b>			<p><b>Montage</b></p> <p>Partager la pâte en 15 morceaux.</p> <p>Abaisser les boules au rouleau et ajouter une cuillère à café de garniture dans chaque. Refermer en boule et cuire à la vapeur 10 minutes.</p> <p>Rouler dans la noix de coco rapé à la sortie du four vapeur.</p>		
Sirop de glucose	kg	0,07			
Noix de coco râpée	kg	0,07			
Graines de sésame	kg	0,07			
Cacahuètes grillées à sec	kilo	0,07	<p><b>Service</b></p> <p>Déguster tiède à la sorti du four ou réchauffer quelques secondes au micro ondes</p>		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	



# Yau Gok (Dumpling frits à la cacahuète comme à Hong Kong)

Fiche technique de fabrication N°3039

Pour  Part(s)

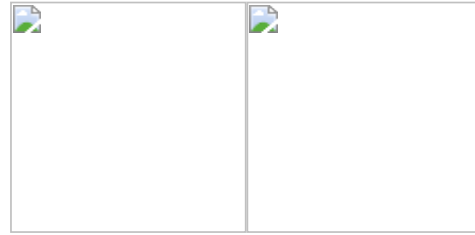
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,41 €

Prix de revient TTC Total : 4,15€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 344,42 KJ  
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>pâte</b>					
Eau	L	0,07	<b>Pâte</b> Mélanger la farine et le sel ajouter l'eau bouillante et pétrir à la spatule, continuer à la main pendant 5 minutes débarrasser dans une plaque filmée et réserver au frais 1 heure		
Sel fin	kg	0,00			
Farine t45	kg	0,11			
<b>Garniture</b>					
Beurre	kg	0,01	<b>Garniture</b> Mélanger les cacahuètes non salée, les graines de sésame et la noix de coco rapée. Faire toffier quelques instant dans une poele chaude, concasser grossièrement. Ajouter le sucre en poudre et le beurre fondu		
Sucre en poudre	kg	0,01			
Noix de coco râpée	kg	0,02			
Graines de sésame	kg	0,01			
Cacahuètes grillées à sec	kilo	0,03			
Sucre glace	kg	0,08			
Huile de friture	bidon	0,20			
			<b>Montage</b> Détailler la pâte en trois et former 3 boudins de 4cm de diametre Couper les boudins afin d'obtenir 25 à 30 petites boules Fariner le plans de travail et abaisser les boules en disques de 9 à 10 cm Garnir avec une cuillère de garniture, humidifier un côte de la pâte et refermer en appuyant bien.		
			<b>Cuisson</b> Frire les Yau Gok jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés Egoutter sur papier absorbant et saupoudrer de sucre glace		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	