

# Chorba (Soupe Marocaine)

Fiche technique de fabrication N°2971

Pour  Part(s)

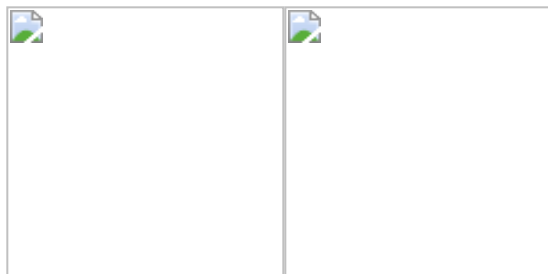
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,320 €

Prix de revient TTC Total : 1,281€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 97,908 KJ  
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>BASE</b>		
Tomates	kg	0,100			
Persil botte	Botte	0,005	1 Eplucher et laver les légumes	00:05:00	
Céleri branche	kg	0,063			
Oignons	kg	0,100	2 Emincer l'oignon et le celeri branche, hacher le persil	00:05:00	
Lentille blonde	kg	0,063			
Pois chiche 4/4	boîte	0,125	3 Presser le jus des 2 citrons et réserver		
Spaghetti	kg	0,025			
Huile d'olives	L	0,050			
Citrons	kg	0,150			
Tomate pelée 4/4	boîte	0,125	4 Faire suer les oignons à l'huile d'olive, ajouter 1 cc de curry, 1 cc de cumin, 1 cc de paprika	00:05:00	
<b>Assaisonnement</b>			<b>CUISSON</b>		
Cumin	kg	0,003			
Paprika moulu	kg	0,003	5 Ajouter les tomates coupées en cubes, les tomates pelées, les lentilles, les pois chiche, couvrir et laisser mijoter quelque minutes	00:05:00	00:05:00
Sucre en poudre	kg	0,005			
Curry	kg	0,003			
<b>Finition</b>					
Persil botte	Botte	0,005	6 Mouiller avec de l'eau, ajouter 2 cc de sucre en poudre et une partie du persil haché. Couvrir et laisser cuire à frémissement	00:05:00	00:30:00
			7 Ajouter les spaghetti coupés en tronçons de 1 cm et poursuivre la cuisson	00:05:00	00:10:00
			<b>FINITION</b>		
			8 Ajouter le jus de citron, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement		
			<b>DRESSAGE</b>		
			9 Mettre la soupe dans les bols et saupoudrer de persil haché	00:05:00	
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

# Couscous Marocain

Fiche technique de fabrication N°81

Pour  Part(s)

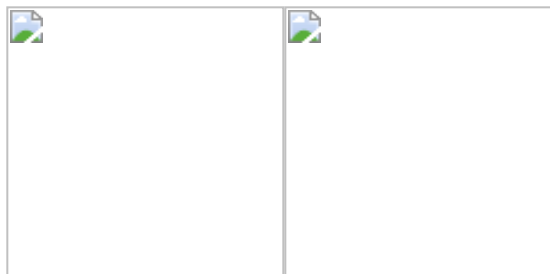
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,328 €

Prix de revient TTC Total : 9,313€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 39,138 KJ  
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Tajine</b>			<b>PREPARATION TAJINE</b>		
Bouquet garni	Pièce	0,040	1 Manchonner les cuisses de poulet		
Huile de tournesol	L	0,040			
Poivre du moulin	kg	0,000	2 Découper l'agneau en morceau		
Sel fin	kg	0,000			
Sauté d'agneau	kg	0,400			
Cumin	kg	0,040			
Merguez	kg	0,200	<b>GARNITURE TAJINE</b>		
Cuisse de poulet	Pièce	4,000	3 Eplucher et laver tous les légumes		
<b>Garniture tajine</b>			4 Tailler tous les légumes pouvant l'être en tronçons ou gros bâtonnets		
Carottes	kg	0,160			
Céleri branche	kg	0,080			
Navets ronds	kg	0,120	<b>CUISSON TAJINE</b>		
Bouquet garni	Pièce	0,040	5 Rissoler les morceaux de viande		
Poivre du moulin	kg	0,000			
Sel fin	kg	0,000	6 Recouvrir d'eau		
Pois chiche 4/4	boîte	0,080			
Courgettes	kg	0,080	7 Ajouter la garniture de légumes et les épices		
Ail	kg	0,004			
Tomates grosses	kg	0,200	8 Cuire lentement		
Oignons	kg	0,120			
<b>Semoule</b>			<b>SEMOULE</b>		
Beurre	kg	0,004	9 Chauffer 2 fois le volume de la semoule en eau salée		
Sel fin	kg	0,000	10 Verser l'eau bouillante sur la semoule et laisser gonfler		
Raisins secs	kg	0,020			
Semoule couscous	kg	0,400	11 Egrener au beurre		
<b>Sauce forte</b>					
Harissa	boîte	0,000	12 Ajouter les raisins secs gonflés a l'eau		
			<b>SAUCE FORTE</b>		
			13 Détendre un peu de sauce du tajine avec la harissa		
			<b>SERVICE</b>		
			14 Tajine en légumier, semoule a part sur plat rond, et sauce forte a part		

Hygiène

Erreurs à ne pas

Maitrise des

Conservation

commettre

Points critique

# SALADE D'ORANGE

Fiche technique de fabrication N°1301

Pour  Couvert(s)

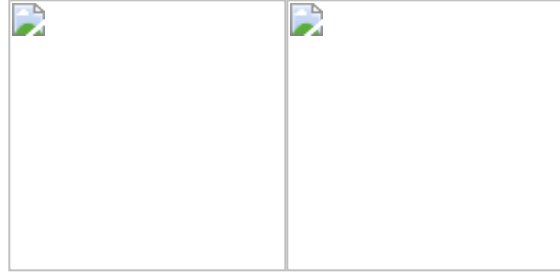
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,580 €

Prix de revient TTC Total : 2,319€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 790,965 KJ  
 Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
<b>Base</b>			<b>BASE</b>		
Oranges	kg	1,000			
Bigarreaux confites	kg	0,100	Peler les oranges à vif et lever les segments	00:15:00	
Sucre en poudre	kg	0,100			
Menthe fraîche	Botte	0,100	<b>DRESSAGE</b>		
Cannelle poudre	kg	0,005	Disposez-les segment d'orange en rosace sur une assiette Ajouter le jus des oranges et saupoudrer de cannelle Décorer avec un demi bigarreau confit.	00:10:00	
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		