

Samoussas de légumes

Fiche technique de fabrication N°3157

Pour Part(s)

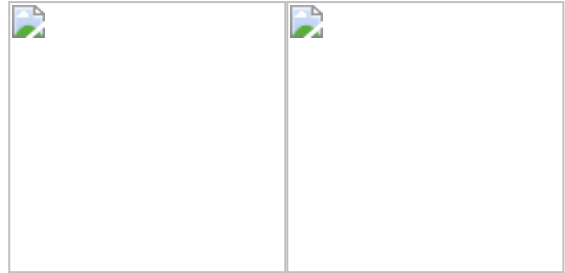
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,71 €

Prix de revient TTC Total : 2,82€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 0,00 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base					
Feuilles de brick	poche	0,75	Base Tailler les feuilles de brick en trois Rouler en triangle les samoussas en déposant une cuillère de farce dans chacun d'eux		
Huile d'olives	L	0,05			
Garniture					
Huile d'olives	L	0,05	farce Éplucher, laver les légumes. Tailler les carottes et les courgettes en julienne. Faire suer les oignons rouges, carottes et courgettes, avec un filet d'huile d'olive, assaisonner de sel et de piment d'Espelette puis ajouter les épices. Laisser cuire. Rectifier l'assaisonnement et faire refroidir.		
Carottes	kg	0,15			
Courgettes	kg	0,15			
Poivrons rouges	kg	0,05			
Coriandre fraîche	Botte	0,15			
Ail	kg	0,01			
Oignons Rouges	kg	0,10			
décors					
Salade mélangée	Pièce	0,25	Cuisson Frire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les faire dorer sur chaque faces. Égoutter sur un papier absorbant		
			Dressage Disposer les samoussas soit dans un plat bien rangé soit dans des assiettes individuelles sur un lit de salade assaisonnée. Saupoudrer de coriandre ciselée		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

brochette de volaille tandoori

Fiche technique de fabrication N°1068

Pour Couvert(s)

Catégorie :

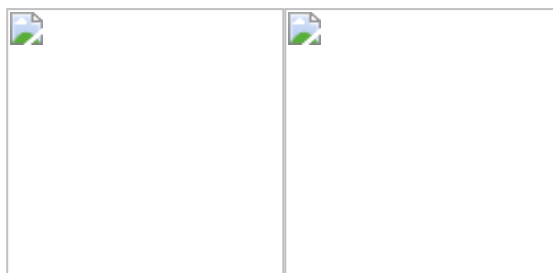
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,22 €

Prix de revient TTC Total : 8,86€

Produit allergène : Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 873,37 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			brochette de volaille		
Poivrons verts	kg	0,15	détailler 48 cubes de 3 cm dans le blanc de dinde/détailler 24 carrés de poivrons de 3 cm		
Ananas frais	kg	0,25	détailler 24 carrés d'oignons de 3 cm / détailler 4 tranches d'ananas en 6 morceaux		
Blanc de dinde	kg	0,40	faire sauter poivrons et oignons croquants / monter les brochettes / mettre a mariner 1 h		
Oignons	kg	0,15	marinade : 1 oignon ciselé, 3 gousses d'ail hachées, 15 g de curry , 2 yaourts, 1 jus de citron		
marinade			1 cuillère a café de gingembre poudre et de curcuma		
Gingembre	kg	0,01	sauce curry		
Ail	kg	0,01	suer 100g d'oignons ciselés, 100 g de dés de pommes/ajouter le curry / mouiller au fond brun		
Citrons (pièce)	Pièce	0,50	de volaille tomate / mijoter puis crémer / mijoter /ajouter la marinade des brochettes / mijoter		
Curry	kg	0,00	puis mixer		
yaourt nature	Pièce	1,00	griller		
Oignons	kg	0,05	griller les brochettes en le ayant huilées au préalable /veiller a ne pas les dessécher		
sauce curry					
Pommes Golden	kg	0,05			
Sucre en poudre	kg	0,01			
Fond brun lié 750 g	kg	0,25			
Curry	kg	0,00			
Concentré de tomates 4/4	Boite	0,01			
Oignons	kg	0,05			
Huile d'olives	L	0,05			
cuisson			dresser		
Huile de tournesol	L	0,05	au plat ou a l'assiette		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		



Brochette de la mer grillée a l'indienne

Fiche technique de fabrication N°2367

Pour Part(s)

Catégorie :

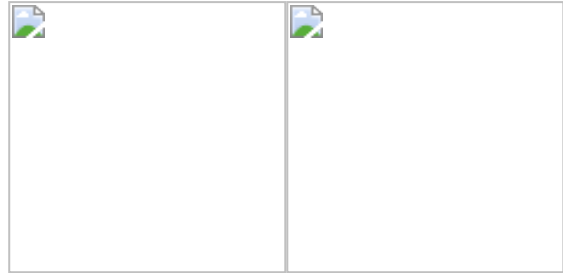
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,75 €

Prix de revient TTC Total : 11,02€

Produit allergène : Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 480,61 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			base		
Huile d'olives	L	0,10	1 Détailler le filet de poisson en morceaux		
Sel fin	kg	0,01			
Filet de saumon	kg	0,40	2 Mettre en marinade 1 heure au frais		
Marinade					
Sel fin	kg	0,01	3 Enfiler les brochettes sur les pics en bois		
Sucre en poudre	kg	0,01			
Curcuma	kg	0,01	Marinade		
Ail	kg	0,03	4 Ciseler l'oignon finement, hacher l'ail, ciseler la une partie de la coriandre fraîche, et presser le citron vert.		
Citrons verts	kg	0,10			
Coriandre fraîche	Botte	0,20	5 Melanger le yahourt avec les éléments de la marinade		
Oignons	kg	0,05			
yaourt nature	Pièce	2,00			
Curry	kg	0,01	Cuisson		
Décors			6 préchauffer le grill et griller les brochettes		
Tomates cerise	kg	0,10			
Coriandre fraîche	Botte	0,01	Dressage		
			7 Dresser sur assiette, décorer avec rondelles de citron vert cannelées et coriandre fraîche		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

Carottes au cumin

Fiche technique de fabrication N°46

Pour Part(s)

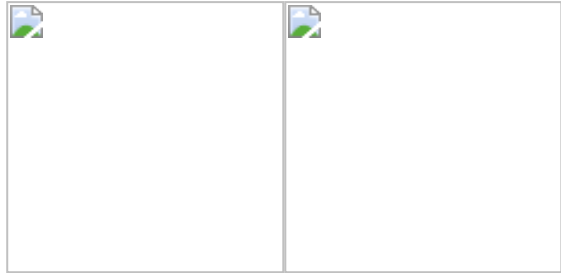
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,36 €

Prix de revient TTC Total : 1,46€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 5,52 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE		
Carottes	kg	0,60	1 Eplucher et laver les carottes	00:05:00	
Cuisson					
Beurre	kg	0,06	2 Tailler en rondelles	00:05:00	
Sel fin	kg	0,00			
Sucre en poudre	kg	0,01	3 Eplucher, laver et émincer les oignons	00:05:00	
Oignons	kg	0,04			
Cumin	kg	0,00			
Finition					
Cerfeuil	Botte	0,08	3 Faire suer les oignons et ajouter les rondelles de carottes et étuver ensemble, ajouter le cumin		00:15:00
			FINITION		
			4 Ciseler le cerfeuil et ajouter aux carottes	1899-12-30 00:05:00	
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

POMMES RISSOLEES

Fiche technique de fabrication N°625

Pour Part(s)

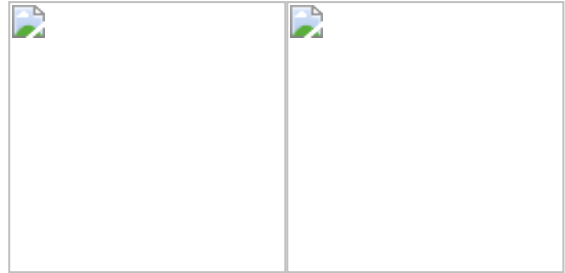
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,55 €

Prix de revient TTC Total : 2,19€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 406,33 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE		
Pommes de terre B.F.15	kg	1,20	1 Eplucher et laver les pommes de terre		
Huile de tournesol	L	0,08			
Finition			2 Tailler en cubes, tourner ou lever		
Beurre	kg	0,04			
Sel fin	kg	0,00	4 Bien laver et réserver dans l'eau fraîche		
Décor					
Persil plat kilo	kg	0,01			
			CUISSON		
			5 Blanchir les pommes taillées, départ eau froide, égoutter sans rafraîchir		
			6 Sauter dans une plaque ou une poêle contenant de l'huile très chaude		
			7 Finir la cuisson au four		
			8 Au terme de la cuisson, égoutter l'huile, ajouter le beurre, et saler		
			DRESSAGE		
			9 Accompagnement des rôtis, des grillés, des sautées		
			10 Possibilité de saupoudrer de persil haché		

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation
---------	----------------------------	------------------------------	--------------

Riz gluant coco au coulis de mangue

Fiche technique de fabrication N°3158

Pour Part(s)

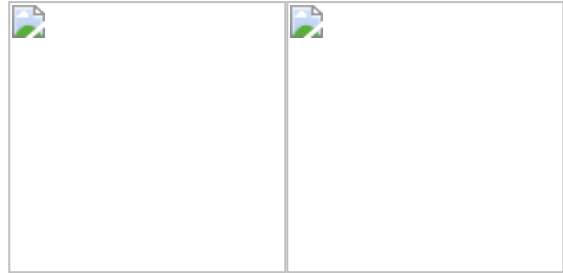
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,57 €

Prix de revient TTC Total : 6,27€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 244,82 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			<p>Base</p> <p>Rincer 3 fois le riz.</p> <p>Faire tremper le riz pendant 4 h minimum dans de l'eau froide</p> <p>Egoutter le riz et le cuire à la vapeur 20 à 30 minutes</p> <p>Mélanger le lait de coco et le sucre, ajouter dans le riz cuit encore chaud, bien mélanger et laisser refroidir.</p>		
Riz rond	kg	0,25			
Lait de Coco	Boite	1,00			
Sucre cristal fin	kg	0,08			
Vanille liquide	L	0,00			
Garniture			<p>Garniture</p> <p>Eplucher les mangues et les tailler en lamelles ou en dès.</p>		
Mangue	pièce	1,00			
décors			<p>Coulis</p> <p>Détendre la purée de mangue avec du sirop ou de l'eau.</p>		
Pulpe de mangues	kg	0,20			
Menthe fraîche	Botte	0,10			
Graines de sésame	kg	0,01	<p>Dressage</p> <p>Déposer une quantité suffisante de riz dans chaque assiette à l'aide d'un emporte pièce, recouvrir avec les dès ou lamelles de mangues, entourer avec le coulis de mangue, ajouter les feuilles de menthe et des graines de sésames.</p>		
Hygiène					
Erreurs à ne pas commettre					

