

Fiche technique de fabrication N° : 1932

Salade frisée aux lardons et œuf mollet

Hors d'œuvre froids : Assiettes composées

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				base		
Salade frisée	pièce	1		- trier la salade frisée	05'	
Tomates	kg	0,250		- tailler les lardons	05'	
Garniture				- réaliser la vinaigrette au vinaigre balsamique	05'	
Poitrine fumée	kg	0,200		- préparer des croutons de pain et tailler les tomates en quartiers	10'	
Huile de tournesol	L	0,05		- Cuire les œufs mollets, rafraichir		15'
Œufs	Pièce	4		Garniture		
Pain de mie	Pièce	0,1		- Faire sauter les lardons et les croutons de pain de mie	05'	
Décor				- Ecaler les œufs mollets	05'	
Ciboulette	Botte	1		Dressage		
Sauce				- Faire un lit de salade frisée, déposer les lardons et les croutons chauds, décorer avec les quartiers de tomate et la ciboulette ciselée.	10'	
Huile de tournesol	L	0,05		- arroser de vinaigrette à l'envoie	05'	
Huile d'olives	L	0,10				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	kg	0,003				
Vinaigre balsamique	L	0,05				
Estimation de temps					0h50	0h15

Valeur alimentaire /U	580	K/cal	2427	Kjoule	Gr protéine/ U	6	Gr Lipide/ U	60	Gr Glucide/ U	3
PR total	4,34 €	PR unitaire	1,09 €	Coef	1	PVHT Total	4,34 €	PV U HT	1,09 €	

Fiche technique de fabrication N° : 273

PURÉE DE CELERI

Sauces : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Céleri rave	kg	0,400	1	BASE - Eplucher et laver le céleri - Cuire à l'Anglaise ou à la vapeur - Réaliser la purée	05 '	
Poivre du moulin	pm	Pm	2			
Sel fin	kg	0,002	3			
Beurre doux	kg	0,040		DRESSAGE - En légumier - Décorer avec cerfeuil	15 '	
Crème liquide UHT	L	0,04	7 8			
Décors						
Cerfeuil	Botte	0,2		Estimation de temps	0h35	

Valeur alimentaire /U	31	K/cal	129	Kjoule	Gr protéine/ U	1	Gr Lipide/ U	0	Gr Glucide/ U	6
PR total	0,82 €	PR unitaire	0,20 €	Coef	1,3	PVHT Total	1,06 €	PV U HT	0,27 €	

Fiche technique de fabrication N° : 162

Filets de merlan à l'anglaise, sauce tartare

Poissons : Merlan

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base				BASE		
Huile de tournesol	L	0,04	1	- Habiller les merlans	10'	
Merlans de 200g	U	0,80	2	- Lever les filets	20'	
Beurre doux	kg	0,040	3	- Réserver au frais	10'	
Panure				PANER		
Œufs (entiers)	Pièce	2	4	- Emietter le pain de mie	10'	
Huile de tournesol	L	0,02	5	- Préparer tous les éléments de panure	10'	
Poivre du moulin	pm	Pm	6	- Paner les filets	15'	
Sel fin	kg	0,002				
Farine t45	kg	0,072				
Chapelure	kg	0,120				
sauce				CUISSON		
Cerfeuil	Botte	0,0	7	- Sauter les filets de merlan	15'	
Ciboulette	Botte	0,0				
Œufs (entiers)	Pièce	0,4				
Huile de tournesol	L	0,08				
Câpres	Bocal	0,01				
Cornichons	kg	0,008				
Moutarde	kg	0,008				
Poivre du moulin	pm	Pm				
Sel fin	kg	0,002				
Oignons	kg	0,008				
Beurre doux	kg	0,080				
Décor				Sauce tartare		
Citrons (kg)	kg	0,200	8	- réaliser une sauce mayonnaise	10'	
Persil plat kilo	kg	0,020		- ciseler les herbes, hacher l'oignon, les cornichons et les câpres	10'	
Finition				DRESSAGE ET DECOR		
Beurre doux	kg	0,020	9	- Placer les filets sur plat ovale, lustrer au beurre fondu, décor avec citrons historiés et persil en branche	10'	
Estimation de temps					2h00	

Valeur alimentaire /U	514	K/cal	2153	Kjoule	Gr protéine/ U	22	Gr Lipide/ U	41	Gr Glucide/ U	16
PR total	4,92 €	PR unitaire	1,23 €	Coef	1,3	PVHT Total	6,39 €	PV U HT	1,60 €	

Fiche technique de fabrication N° : 16

Beignets de pommes sauce caramel

Plats régionaux : 1

Quantité **4** Part(s)

Denrées	U	Quantité	N° de phase	Phases techniques	R	S
Base						
Citrons (kg)	kg	0,050	1	- Éplucher et citronner les pommes	10 '	
Pommes golden (kg)	kg	0,600	2		- Tailler les pommes en rondelles et les mettre à macérer	05 '
Cannelle poudre	Bocal	0,00				
Sucre semoule	kg	0,040				
Calvados	Bouteill	0,04	3	- Confectionner la base de la pâte à frire, et laisser reposer	10 '	
Pâte à frire						
Huile de tournesol	L	0,02	4	- Monter les blancs et terminer la pâte à frire	10 '	
Sel fin	kg	0,002				
Farine t45	kg	0,100	5	- Frire les pommes après les avoir enrobées de pâte à frire	30 '	
Bière	Bouteill	0,10				
Œufs (jaunes)	Pièce	1				
Œufs (blancs)	Pièce	2	6	- Saupoudrer de sucre glace et glacer à la salamandre	02 '	
Finition						
Sucre glace	kg	0,020		- réaliser un caramel et le décuire à la crème liquide chaude	05 '	10 '
sauce						
Sucre semoule	kg	0,100	8	- Sur plat avec papier dentelle, coulis en saucière à part	05 '	
Crème UHT	L	0,10				
Friture						
Huile de friture	L	0,50				
				Estimation de temps	1h17	0h10

Valeur alimentaire /U	313	K/cal	1309	Kjoule	Gr protéine/ U	6	Gr Lipide/ U	15	Gr Glucide/ U	36
PR total	1,83 €	PR unitaire	0,46 €	Coef	1,3	PVHT Total	2,38 €	PV U HT	0,60 €	