

Velouté de chicons a la mimolette

Fiche technique de fabrication N°2118

Pour

4

 Part(s)

Catégorie :

Potages

▼
 Sous-Catégorie :

Liés

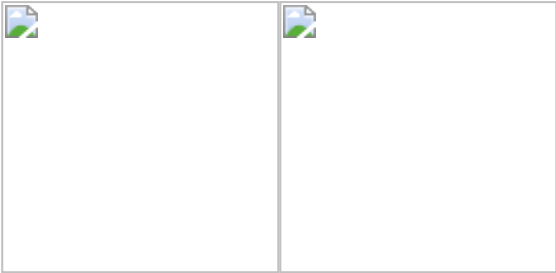
▼
 Auteur :

- Choisissez un utilisateur

▼

Prix de revient TTC par unité : 0,80 €
 Prix de revient TTC Total : 3,21€

Produit allergène : Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 320,33 KJ
 Descriptif, argumentation :

Denrées		Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Base				base			
Poireaux		kg	0,06	Laver et éplucher les légumes		1899-12-30 00:05:00	
Pommes de terre B.F.15		kg	0,18				
Beurre		kg	0,02	Emincer les oignons, poireaux et endives		1899-12-30 00:05:00	
Sel fin		kg	0,00				
Gros sel		kg	0,00				
Endives		kg	0,20	Cuisson			
Sucre en poudre		kg	0,00	Suer les légumes au beurre sans coloration, ajouter les pommes de terres taillées en morceaux		1899-12-30 00:05:00	
Jus d'oranges		L	0,12				
Fond blanc de volaille 750g		kg	0,00	Assaisonner et mouiller avec le fond de volaille et le jus d'orange.		1899-12-30 00:05:00	
Oignons		kg	0,08				
Mimolette		kg	0,08	Cuire a frémissement			1899-12-30 00:45:00
Crème UHT 35%		L	0,16				
				Finition			
				Mixer et passer au chinois en foulant, ajouter la crème et une partie de la mimolette rapée, rectifier l'assaisonnement.		1899-12-30 00:10:00	
				Dressage			
				Servir en soupière, avec des crouton et le reste de mimolette rapée a part.		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

Carbonade de Bœuf Flamande

Fiche technique de fabrication N°1640

Pour

4

Couvert(s)

Catégorie :

Viandes de boucherie

▼

Sous-Catégorie :

Boeuf

▼

Auteur :

- Choisissez un utilisateur

▼

Prix de revient TTC par unité : 3,72 €

Prix de revient TTC Total : 14,89€




Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 119,17 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			Base G.A et Braisage		
Paleron	kg	0,80	Parer et détailler le paleron en steak un peu épais (en prévoir 2 par personne).		
Huile de tournesol	L	0,05	Eplucher, laver et émincer les légumes		
Poivre du moulin	kg	0,00	Faire sauter à la poêle les steaks, les mettre dans une cocotte sur une couche épaisse d'oignons émincés et légèrement sautés au saindoux.		
Sel fin	kg	0,00	Recouvrir avec une autre couche d'oignons, assaisonner.		
Saindoux	kg	0,05	Mouiller a la bière, ajouter le B.G, et le fond brun lié		
G.A. et braisage			Couvrir et cuire au four lentement environ 2 heures.		
Cassonade	kg	0,05			
Fond brun lié 750 g	kg	0,03			
Oignons	kg	0,15			
Garniture			Finition		
Pain d'épice	paquet	0,10	Vers la fin de la cuisson, tartiner les tranches de pain d'épices avec la moutarde, ajouter sur la viande et poursuivre la cuisson.		
Moutarde	kg	0,08	Le pain d'épices doit fondre et lier la sauce.		
Bière	Btelle	0,50	Dressage		
Décors			Dresser le ragout en légumier ou à l'assiette. parsemer de persil haché		
Persil botte	Botte	0,25			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

POMMES PONT NEUF

Fiche technique de fabrication N°225

Pour	4	Part(s)
------	---	---------

Catégorie : **Garnitures** ▼

Sous-Catégorie : Pommes de terre ▼

Auteur : - Choisissez un utilisateur ▼

Prix de revient TTC par unité : 2,06 €

Prix de revient TTC Total : 8,24€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 402,64 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Base			BASE			
Pommes de terre B.F.15	kg	1,20	1	Eplucher laver les pommes de terre	1899-12-30 00:10:00	
Sel fin	kg	0,00				
Cuisson			2	Tailler en pont neuf	1899-12-30 00:15:00	
Huile de friture	bidon	0,40	3	Laver et sécher		
			CUISSON			
			4	Frir une première fois (pocher) a 160Â	1899-12-30 00:02:00	
			5	Saisir a 180Â	1899-12-30 00:03:00	
			6	Egoutter et assaisonner	1899-12-30 00:05:00	
			DRESSAGE			
			7	Sur plat rond et papier gaufré	1899-12-30 00:05:00	
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation		



Waterzoï de poissons

Fiche technique de fabrication N°933

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 4,10 €

Prix de revient TTC Total : 16,40€

Produit allergène : Oeuf,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 761,27 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE et cuisson		
Echalotes	kg	0,04	Cuire les moules à la "marinière" (nature). Filtrez le jus de cuisson et retirez les moules des coquilles.		
Moules de bouchot	kg	0,40			
Fumet de poisson 750 g	Kg	0,01	Pelez, lavez, taillez en fine julienne les carottes, les blancs de poireau et le céleri blanc		
Saumon frais	kg	0,20	Dans une grande casserole, étuvez au beurre cette julienne, assaisonnez de sel et de poivre et mouillez d'un peu de jus de cuisson des moules et d'un peu de fumet de poisson		
Cabillaud	kg	0,20			
Haddock	kg	0,10	Aux trois-quarts de la cuisson, déposez, sur la julienne de légumes, les filets de poissons et assaisonnez de sel et de poivre.		
Garniture					
Carottes	kg	0,20	Mouillez à nouveau à hauteur avec du jus de moules et du fumet de poisson. Cuire 10 minutes		
Céleri rave	kg	0,20	Dressez les poissons directement sur assiettes creuses chaudes. Ajoutez-y les moules bien chaudes.		
Navets ronds	kg	0,20	Finissez la sauce en ajoutant le jus de cuisson avec le 1/2 l de crème fraîche et les deux jaunes d'œufs.		
Poireaux	kg	0,20	Fouettez vivement, arrêtez la cuisson au premier bouillon, versez sur les poissons dressés et parsemez de cerfeuil haché.		
Oignons	kg	0,10			
Légumes					
Beurre	kg	0,06			
Riz long	kg	0,20			
Oignons	kg	0,06			
Liaison					
Oeufs	Pièce	1,60	Garniture		
Crème épaisse	kg	0,20	Réaliser un riz pilaf		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	



Gauffre liegeoise

Fiche technique de fabrication N°2606

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,51 €

Prix de revient TTC Total : 16,42€

Produit allergène : Lait, Oeuf,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 630,81 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées		Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.	
Base				Base Délayer la levure dans le lait tiède Mettre la farine avec le sel, le sucre et les oeufs et la vanille, commencer à pétrir et ajouter le mélange de levure et lait. Lorsque la pâte se décolle ajouter le beurre en morceaux et pétrir à nouveau. Couvrir et laisser doubler de volume. Chasser l'air et ajouter le sucre en grain, mélanger et détailler en boules identiques, laisser pousser 20 minutes				
Beurre		kg	0,96					
Vanille liquide		L	0,02					
Sel fin		kg	0,02					
Farine t45		kg	1,60					
Cassonade		kg	0,32					
Oeufs		Pièce	12,80					
Lait 1/2 écrémé		L	0,64					
Levure de boulangerie		kg	0,06					
Sucre en poudre		kg	0,72					
Sucre en grains blanc		kg	0,16					
				Cuisson Préchauffer le gaufrier déposer une boule de pâte de chaque côté et fermer Laisser cuire puis débarasser				
Hygiène		Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation			

ANNEXE 2 - Planigramme ou Tableau

(document à rendre complété)

N° Candidat :

N° de poste :

➔ envoi plat 3 : 13 h 00

PLAT 3 :

Techniques : ☐ **Cuissons :** ☐ **CHEF :** ☐ **COMMIS :** ☐ ➔ **LÉGENDE :** Précisez la légende des codes utilisés, privilégiez les codes de type graphiques (rayures) aux codes couleurs invisibles après photocopie

[illegible]