

# Assiette de tapas

Fiche technique de fabrication N°2323

Pour  Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,89 €

Prix de revient TTC Total : 7,54€

**Produit allergène : Oeuf,**



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 4 092,42 KJ  
Descriptif, argumentation :

| Denrées                       |  | Unité                      | Quantité | Progression                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Réa. | Sur. |                                   |  |              |  |
|-------------------------------|--|----------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|------|-----------------------------------|--|--------------|--|
| tortilla                      |  |                            |          | Tortilla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Pommes de terre B.F.15        |  | kg                         | 0,12     | Eplucher et laver les pommes de terre<br><br>Les couper en cubles et les faire sauter à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et ajouter les oeufs sans les battres, assaisonner. Cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive et brouiller les oeufs doucement. A mi cuisson retourner avec une assiette remettre dans la poêle et cuire le secon côté. |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Huile d'olives                |  | L                          | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Poivre du moulin              |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Sel fin                       |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Persil frisé kilo             |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Oeufs                         |  | Pièce                      | 4,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| moules                        |  |                            |          | Moules farcies                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Echalotes                     |  | kg                         | 0,00     | Ouvrir et retirer une coquilles des moules.<br><br>Eplucher et laver l'ail et les échalotes, hacher l'ail et le persil, ciseler les échalotes<br><br>Suer au beurre les légumes et déglacer avec le vinaigre de xérés, ajouter la chapelure.<br><br>Garnir les moules avec la farce et passer à la salamandre                                                                       |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Huile d'olives                |  | L                          | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Poivre du moulin              |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Sel fin                       |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Moules décortiquées surgelées |  | kg                         | 0,10     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Ail                           |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Vinaigre de cidre             |  | bouteil                    | 0,00     | Pain tomate au jambon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |      |      |                                   |  |              |  |
| jambon                        |  |                            |          | Trancher finement la baguette et faire sécher au four ou à la salamandre.<br><br>Couper les tomates en deux et les frotter sur le pain grillé, ajouter un filet d'huile d'olive.<br><br>Déposer une fine tranche de jambon sec                                                                                                                                                      |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Baguette                      |  | Pièce                      | 0,20     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Jambon de pays tranché        |  | Tranche                    | 2,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| crevettes                     |  |                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      | Pain tomate au chorizo            |  |              |  |
| Crevettes roses               |  | kg                         | 0,10     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      | Procédé de même qu'avec le jambon |  |              |  |
| Huile d'olives                |  | L                          | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Persil frisé kilo             |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Pulco citron                  |  | btelle                     | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Ail                           |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Baguette                      |  | Pièce                      | 0,20     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| chorizo                       |  |                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Huile d'olives                |  | L                          | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Chorizo long                  |  | kg                         | 0,10     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Oignons                       |  | kg                         | 0,01     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| olives                        |  |                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      | Maitrise des Points critique      |  | Conservation |  |
| Huile d'olives                |  | L                          | 0,08     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Ail                           |  | kg                         | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Olives noires 5/1             |  | boite                      | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |
| Hygiène                       |  | Erreurs à ne pas commettre |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |      |      |                                   |  |              |  |

# PAELLA

Fiche technique de fabrication N°192

Pour  Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 4,18 €

Prix de revient TTC Total : 16,73€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 292,43 KJ  
Descriptif, argumentation :

| Denrées                | Unité                      | Quantité                     | Progression                                                                                 | Réa. | Sur. |
|------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| <b>Viandes</b>         |                            |                              | <b>Base</b>                                                                                 |      |      |
| Chorizo long           | kg                         | 0,10                         | 3 Détailler le chorizo en tranches                                                          |      |      |
| Cuisse de poulet       | Pièce                      | 4,00                         |                                                                                             |      |      |
| <b>Poissons</b>        |                            |                              | 5 Gratter et laver les moules                                                               |      |      |
| Moules de bouchot      | kg                         | 0,15                         |                                                                                             |      |      |
| Crevettes bouquet      | kg                         | 0,10                         | 6 Cuire les petits pois a l'Anglaise                                                        |      |      |
| Blancs d'encornet      | kg                         | 0,10                         |                                                                                             |      |      |
| <b>Légumes</b>         |                            |                              | 7 Concasser les tomates pelées                                                              |      |      |
| Poivrons verts         | kg                         | 0,10                         |                                                                                             |      |      |
| Poivrons rouges        | kg                         | 0,10                         | 8 Emincer les poivrons                                                                      |      |      |
| Petits pois congelés   | kg                         | 0,05                         |                                                                                             |      |      |
| Riz long               | kg                         | 0,25                         | 9 Hacher l'oignon, et l'échalote                                                            |      |      |
| Oignons                | kg                         | 0,10                         |                                                                                             |      |      |
| <b>Cuisson</b>         |                            |                              | <b>CUISSON</b>                                                                              |      |      |
| Echalotes              | kg                         | 0,13                         | 12 Sauter le poulet a l'huile, débarrasser et tenir au chaud                                |      |      |
| Bouquet garni          | Pièce                      | 0,50                         |                                                                                             |      |      |
| Huile d'olives         | L                          | 0,03                         | 13 Dans le récipient du poulet, ajouter les oignons, les poivrons, la tomate, et faire suer |      |      |
| Vin blanc              | L                          | 0,10                         |                                                                                             |      |      |
| Riz d'or               | boîte                      | 0,10                         | 14 Ajouter 2 fois le volume du riz en fond brun clair et en eau et le safran                |      |      |
| Ail                    | kg                         | 0,08                         | 15 Cuire quelques instants                                                                  |      |      |
| Fumet de poisson 750 g | Kg                         | 0,10                         | 16 Rassembler dans les plats a paella : le poulet et les moules,et le chorizo               |      |      |
|                        |                            |                              | 17 Ajouter le riz et tous les autres ingrédients (petit pois, poivron et liquide, etc. )    |      |      |
|                        |                            |                              | 18 Porter a ébullition et finir la cuisson au four a couvert                                |      |      |
|                        |                            |                              | 19 Envoyer dans le plat de cuisson                                                          |      |      |
| Hygiène                | Erreurs à ne pas commettre | Maitrise des Points critique | Conservation                                                                                |      |      |



## Parillada de la mer

Fiche technique de fabrication N°3165

Pour  Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 3,39 €

Prix de revient TTC Total : 13,57€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 29,30 KJ  
Descriptif, argumentation :

| Denrées                       | Unité                      | Quantité | Progression                                                                                                                                                                                                                 | Réa.         | Sur. |
|-------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| Base                          |                            |          | <b>Base</b><br><br>Décortiquer les crevettes, tailler les blancs d'encornets en lamelles, protionner le poisson en morceaux de 50 grammes, bien éponger les noix de saint jacques.                                          |              |      |
| Crevettes roses               | kg                         | 0,25     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Filet de lieu frais           | kg                         | 0,25     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Coquille St-Jacques surgelées | kg                         | 0,15     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Blancs d'encornet             | kg                         | 0,20     | <b>Marinade</b><br><br>Préparer une marinade avec l'ail haché, le persil haché, le jus de citron, le piment d'espelette et l'huile d'olive.<br><br>Ajouter tous les éléments et laisser au frais pendant minimum 30 minutes |              |      |
| Marinade                      |                            |          |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Piment d'espelette            | pot                        | 0,00     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Ail                           | kg                         | 0,01     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Persil botte                  | Botte                      | 0,10     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Huile d'olives                | L                          | 0,10     | <b>Cuisson</b><br><br>Faire sauter rapidement dans un poêle chaude ou un sautoir les mollusques, réserver, faire sauter le poisson et ajouter la marinade.                                                                  |              |      |
| Citrons                       | kg                         | 0,05     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Décors                        |                            |          |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Persil botte                  | Botte                      | 0,10     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Citrons                       | kg                         | 0,05     |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
|                               |                            |          | <b>Dressage</b><br><br>Rassembler les poissons et dresser sur assiette accompagné de la garniture.<br><br>Ajouter la marinade et les éléments de décors.                                                                    |              |      |
|                               |                            |          |                                                                                                                                                                                                                             |              |      |
| Hygiène                       | Erreurs à ne pas commettre |          | Maitrise des Points critique                                                                                                                                                                                                | Conservation |      |



## Légumes grillés

Fiche technique de fabrication N°3160

Pour  Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,74 €

Prix de revient TTC Total : 2,97€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 39,26 KJ  
Descriptif, argumentation :

| Denrées            | Unité                      | Quantité | Progression                                                                                                                                                                                                        |              | Réa. | Sur. |
|--------------------|----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
| base               |                            |          | <b>Base</b><br><br>Laver tout les légumes, éplucher l'ail.<br><br>Hacher l'ail et le persil, mélanger.<br><br>Tailler les légumes en rondelles de 1 cm d'épaisseur, assaisonner et mettre en marinade instantanée. |              |      |      |
| Tomates            | kg                         | 0,20     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Courgettes         | kg                         | 0,20     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Aubergines         | kg                         | 0,20     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Huile d'olives     | L                          | 0,05     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Fleur de sel       | Boîte                      | 0,01     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Poivrons verts     | kg                         | 0,20     | <b>Cuisson</b><br><br>Allumer le grill<br><br>Griller les légumes en les quadrillant, finir la cuisson au four à 80 degrés                                                                                         |              |      |      |
| Décors             |                            |          |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Ail                | kg                         | 0,01     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Persil botte       | Botte                      | 0,10     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
| Citrons vert pièce | Pièce                      | 0,05     |                                                                                                                                                                                                                    |              |      |      |
|                    |                            |          | <b>Dressage</b><br><br>Servir sur plat ou assiette, saupoudrer de persillade et de jus de citron vert à l'envoi                                                                                                    |              |      |      |
| Hygiène            | Erreurs à ne pas commettre |          | Maitrise des Points critique                                                                                                                                                                                       | Conservation |      |      |



## Pasteis de nata

Fiche technique de fabrication N°3166

Pour  Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,34 €

Prix de revient TTC Total : 5,36€

**Produit allergène : Lait, Oeuf, Gluten, Lait,**



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 3 829,28 KJ  
Descriptif, argumentation :

| Denrées                      |  | Unité                      | Quantité | Progression                  |                                                                                                                                                   | Réa. | Sur. |                                                 |
|------------------------------|--|----------------------------|----------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------------------------------|
| Base                         |  |                            |          | Base                         | Rouler la pâte et détailler des tranches de 3 cm d'épaisseur                                                                                      |      |      |                                                 |
| Plaque de feuilletage (700g) |  | Pièce                      | 0,50     |                              |                                                                                                                                                   |      |      | Abaisser légèrement dans les moules en silicone |
| Crème                        |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Lait 1/2 écrémé              |  | L                          | 0,50     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Oeufs                        |  | Pièce                      | 6,00     | Crème                        | Faire chauffer le lait avec la vanille, bien mélanger                                                                                             |      |      |                                                 |
| Farine t45                   |  | kg                         | 0,50     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Vanille liquide              |  | L                          | 0,01     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Sucre cristal fin            |  | kg                         | 0,15     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Citrons                      |  | kg                         | 0,10     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Finitions                    |  |                            |          | Cuisson                      | Mélanger le sucre et la farine avec une pincée de sel, verser le lait chaud, bien mélanger et remttre dans la russe et faire épaissir sur le feu. |      |      |                                                 |
| Sucre glace                  |  | kg                         | 0,02     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| Cannelle poudre              |  | kg                         | 0,02     |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          | Finition                     | Débarrasser et une fois froid ajouter 5 jaunes d'oeufs et 1 oeuf entier. Bien mélanger.                                                           |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      | Verser sur la pâte                              |
|                              |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          | Cuisson                      | Enfourner dans un four chaud 220°C pendant 20 minutes                                                                                             |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          | Finition                     | Saupoudrer de sucre glace et de cannelle à la sortie du four.                                                                                     |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
|                              |  |                            |          |                              |                                                                                                                                                   |      |      |                                                 |
| 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]