



Assiettes d'entrées Marocaine

Fiche technique de fabrication N°3167

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,59 €

Prix de revient TTC Total : 10,35€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 144,63 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Zaalouk aubergines			Zaalouk aubergines		
Aubergines	kg	0,40	Éplucher les aubergines, les découper grossièrement et les faire pocher, sur feu doux, avec les gousses d'ail. Égoutter et réserver.		
Tomates	kg	0,40	Équeuter, monder et épépiner les tomates.		
Ail	kg	0,06	Les découper en morceaux et faire cuire clans une poêle avec l'huile, le piment doux et le cumin. Saler et poivrer. Vous pouvez également ajouter du concentré de tomates pour enrichir la sauce et accentuer le goût.		
Coriandre fraîche	Botte	0,20	Une fois la sauce de tomate réduite, ajouter le persil, la coriandre, les clés d'aubergines et l'ail. Dès que ces derniers deviennent tendres, les écraser à l'aide d'une spatule en bois puis mélanger jusqu'à ce que tous les éléments soient homogènes.		
Huile d'olives	L	0,10	Servir de préférence Zaalouk aux aubergines tiède.		
Cumin	kg	0,01			
Paprika moulu	kg	0,01			
Carottes Chermoula			Carottes à la Chermoula		
Carottes	kg	0,60	Épluchez les carottes et découpez dans le sens de la longueur vous pouvez aussi découper en rondelles.		
Ail	kg	0,06	Mettre à cuire 15 min à la vapeur et laisser refroidir.		
Coriandre fraîche	Botte	0,20	Pour la chermoula: Dans le bol du mixeur mettre, la coriandre, le persil, les épices, les gousses d'ail le jus de citron et un peu d'huile d'olive mixer le tout.		
Citrons	kg	0,10	Dans une boîte, mettre les carottes et verser la chermoula. Mélanger le tout délicatement et ajouter un peu plus d'huile d'olive. Remettre le couvercle de la boîte et laisser dans votre réfrigérateur au moins trois jours avant de déguster.		
Huile d'olives	L	0,10			
Cumin	kg	0,01			
Paprika moulu	kg	0,01			
Persil botte	Botte	0,20			
Salade Mechouia			Salade Mechouia		
Poivrons rouges	kg	0,15	Laver vos légumes et les disposer sur une plaque allant au four (éplucher l'ail)		
Poivrons verts	kg	0,40	les faire griller th 6 pendant environ 30 minutes, surveillez la cuisson		
Tomates	kg	0,20	Enlever la peau, épépiner, et couper en petit dés.		
Ail	kg	0,06	Arroser d'huile d'olive, ajouter un peu de harissa, vinaigre et cumin et mettre au réfrigérateur.		
Huile d'olives	L	0,10			
Cumin	kg	0,01			
Vinaigre rouge	Btelle	0,02			
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

Brochette Kefta au boeuf (Maroc)

Fiche technique de fabrication N°3168

Pour

4

Part(s)

Catégorie :

Plats régionaux

Sous-Catégorie :

Vide

Auteur :

FRANCK - BOURGOIN

Prix de revient TTC par unité : 3,93 €

Prix de revient TTC Total : 15,72€

Produit allergène : Oeuf,




Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 988,92 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			Base Placer la viande, l'oignon, le persil et la chapelure dans le robot et actionner jusqu'à ce que le mélange soit finement haché. Ajouter l'huile d'olive, du sel, du poivre, le menthe et suffisamment d'œuf pour lier et obtenir un mélange ferme Diviser le mélange en 12 morceaux égaux et, avec les mains, former des saucisses autour des 12 brochettes en bois. Cuire sur un feu moyennement chaud pendant 8 à 10 min, en les tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez les Brochettes accompagnée d'une salade verte, des quartiers citron et un bon thé à la menthe.		
Steaks hachés	kg	0,60			
Oeufs	Pièce	3,00			
Chapelure	kg	0,10			
Coriandre fraîche	Botte	0,20			
Ail	kg	0,02			
Oignons	kg	0,10			
Menthe fraîche	Botte	0,20			
Cumin	kg	0,02			
Huile d'olives	L	0,10			
Accompagnent					
Citrons	kg	0,10			
Laitue	Pièce	1,00			
Fromage blanc	kg	0,30			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation	

Tajine de poissons (Maroc)

Fiche technique de fabrication N°3169

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 4,44 €

Prix de revient TTC Total : 17,76€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 311,57 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées		Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Base				Marinade	Cette marinade combine coriandre, persil, ail râpé, cumin, paprika, safran infusé et jus de citron. Les épices sont pilées au mortier pour mieux en libérer les saveurs. Le poisson, bien séché, est ensuite généreusement massé et laissé à reposer entre 20 et 60 minutes, parfois plus selon la tradition.		
Filet de lieu frais		kg	0,80				
Marinade							
Oignons		kg	0,05	Garniture	Les pommes de terre et carottes sont coupées en rondelles Les poivrons, préalablement grillés puis pelés, Les légumes garnissent le fond du plat à tajine, avant d'accueillir le poisson mariné par-dessus.		
Ail		kg	0,02				
Coriandre fraîche		Botte	0,20				
Persil botte		Botte	0,20				
Cumin		kg	0,01				
Paprika moulu		kg	0,01				
Citron confit		Kg	0,10				
Huile d'olives		L	0,10				
Citrons		kg	0,10				
Garniture							
Tomates		kg	0,20				
Pommes de terre B.F.15		kg	0,20				
Carottes		kg	0,20				
Poivrons rouges		kg	0,30				
Huile d'olives		L	0,10				
Olives vertes denoyautées boîte 4/4		boîte	0,50				
Hygiène		Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation		

Semoule aux épices

Fiche technique de fabrication N°2379

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

Catégorie : **Garnitures** ▼

Sous-Catégorie : Garnitures simples ▼

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,32 €

Prix de revient TTC Total : 1,30€



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

Denrées	Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Base						
Raisins secs blonds	kg	0,06				
Huile d'olives	L	0,04				
Sel fin	kg	0,00				
Semoule couscous	kg	0,32				
Muscade moulue	kg	0,00				
Cannelle poudre	kg	0,00				
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation		

SALADE D'ORANGE

Fiche technique de fabrication N°1301

Pour Couvert(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,01 €

Prix de revient TTC Total : 4,05€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 790,97 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE		
Oranges	kg	1,00			
Bigarreaux confites	kg	0,10	Peler les oranges à vif et lever les segments	00:15:00	
Sucre en poudre	kg	0,10			
Menthe fraîche	Botte	0,10	DRESSAGE		
Cannelle poudre	kg	0,01	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		

ANNEXE 2 - Planigramme ou Tableau

(document à rendre complété)

N° Candidat :

N° de poste :

- ➔ envoi plat 1 : 12 h 40
- ➔ envoi plat 2 : 12 h 50
- ➔ envoi plat 3 : 13 h 00

➔ envoi plat 3 : 13 h 00

■

PLAT 3 :

COMMIS :

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

[illegible]