



LP Marc Godrie

Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

Saumon Gravlax, sauce miel moutarde et salade de concombres

Fiche technique de fabrication N°3178

Pour

4

Part(s)

Catégorie :

Plats régionaux

▼

Sous-Catégorie :

Vide

▼

Auteur :

FRANCK - BOURGOIN

▼

Prix de revient TTC par unité : 2,97 €

Prix de revient TTC Total : 11,88€




Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 553,47 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.			
Base			Gravlax Parer et desaretter le saumon Hacher une demi botte d'aneth, concasser les baies de genièvre et les baies roses mélanger ensemble le sel, le sucre, l'aneth, et les baies Déposer le mélange dans un plat de la taille du saumon et y mettre le poisson côté chair. Bien appuyer pour faire pénétrer la marinade, couvrir d'un film et mettre un poids et laisser mariner au frais 24 h. Après 24h rincer le poisson sous un filet d'eau froide, bien éponger et recouvrir à nouveau avec le reste de la botte d'aneth finement ciselée. après 3h, trancher le poisson finement					
Gros sel	kg	0,30						
Sucre cristal fin	kg	0,20						
Baies de genièvre	pot	0,02						
Baies roses	pot	0,02						
Mignonnette	boîte	0,02						
Aneth	Botte	0,20						
Filet de saumon	kg	0,40						
Sauce						Sauce Délayer la moutarde avec le miel, ajouter un goutte de vinaigre de cidre et monter à l'huile		
Miel 1 kg	kg	0,05						
Moutarde a l'ancienne	kg	0,05						
garniture			Concombres Eplucher les concombres un bande sur deux, émincer finement et mettre dans une passoire, assaisonner avec le sel et faire égorger Rincer à l'eau claire, bien égoutter. Faire une sauce avec vinaigre de cidre et huile					
Huile d'olives	L	0,10						
Sucre cristal fin	kg	0,01						
Concombres (kg)	kg	0,30						
Vinaigre de cidre	bouteil	0,02						
Sel fin	kg	0,01						

Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation



Köttbullar (Boulettes de viande suédoise)

Fiche technique de fabrication N°3076

Pour Part(s)

Catégorie :

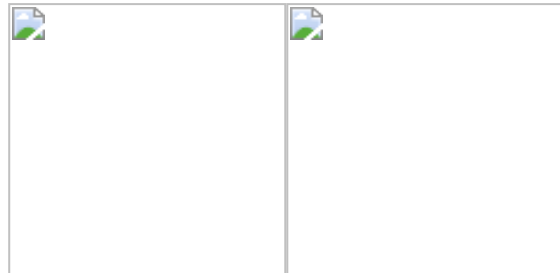
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,73 €

Prix de revient TTC Total : 6,91€

Produit allergène : Lait, Oeuf,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 876,97 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Farce			Farce - Faire tremper la chapelure (ou le pain) dans le lait pendant 10 min. - Faire suer l'oignon haché dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide (ne pas le colorer). - Dans un grand saladier, mélanger la viande, la chapelure essorée, l'oignon, l'œuf, le poivre blanc, la muscade et le sel. - Avec les mains humides, formez des boulettes de la taille d'une balle de golf (environ 2-3 cm de diamètre).	00:10:00		
Echine de porc	kg	0,25				
Oignons	kg	0,10				
Steaks hachés	kg	0,25				
Oeufs	Pièce	1,00				
Lait 1/2 écrémé	L	0,20				
Sel fin	kg	0,00				
Poivre blanc	kg	0,00				
Sucre en poudre	kg	0,01				
Beurre	kg	0,10				
			Cuisson - Dans une grande poêle, faites fondre un peu de beurre. - Faites dorer les boulettes à feu moyen-vif, en les retournant pour qu'elles soient uniformément brunes. - Elles doivent être cuites à l'intérieur (environ 8-10 min).	00:10:00		
			Sauce - Dans la même poêle (ne la lavez pas !), faites fondre 50g de beurre. - Ajoutez la farine et mélangez vivement pour obtenir un roux blond. - Versez le bouillon petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux. - Ajoutez la crème, la sauce soja et le laurier. - Laissez épaissir à feu doux pendant 5 minutes. - Goûtez et ajustez l'assaisonnement (la sauce soja apporte beaucoup de sel).			
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

filet de cabillaud sauce moutarde

(scandinavie)

Fiche technique de fabrication N°3176

Pour

4

Part(s)

Catégorie :

Plats régionaux

▼

Sous-Catégorie :

Vide

▼

Auteur :

FRANCK - BOURGOIN

▼

Prix de revient TTC par unité : 4,80 €

Prix de revient TTC Total : 19,22€

Produit allergène : Lait,




Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 66,33 KJ

Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			Base portionner les filet en morceaux de 150gr éponger et assaisonner		
Filet cabillaud	kg	0,65			
Sel fin	kg	0,00			
Poivre du moulin	kg	0,00			
Beurre	kg	0,05			
Sauce			Cuisson Faire sauter le poisson dans un beurre moussieux et arroser fréquemment Terminer la cuisson au four		
Moutarde	kg	0,05			
Oignons	kg	0,10			
Vin blanc	L	0,10			
			Sauce Dégraisser le sautoir, faire suer les oignons émincés, sans coloration jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Déglacer avec le vin blanc et réduire à glace, ajouter la moutarde et la crème liquide, donner une ébullition et réduire le feu.		
			Dressage Réchauffer le poisson au four et dresser sur assiette accompagné de pommes de terre à l'anglaise ou d'un purée et napper de sauce.		

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

Purée de pommes de terre

Fiche technique de fabrication N°214

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,70 €

Prix de revient TTC Total : 2,79€

Produit allergène : Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 352,26 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE		
Pommes de terre B.F.15	kg	1,00	1 Eplucher et laver les pommes de terre	00:10:00	
Gros sel	kg	0,00			
Finition			2 Cuire a l'eau		00:40:00
Beurre	kg	0,10			
Sel fin	kg	0,00			
Lait 1/2 écrémé	L	0,25			
Pour tamponner			FINITION		
Beurre	kg	0,01	3 Passer les pommes de terre au moulin à légumes. Dessecher en remuant sur feu doux.	00:20:00	
Lait 1/2 écrémé	L	0,05	Ajouter le beurre froid et bien mélanger, mettre au point en ajoutant le lait chaud petit à petit, jusqu'à obtenir la consistance souhaité.		
			4 Assaisonner		
			5 maintenir au bain-marie		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		



Risalamande (scnadinavie)

Fiche technique de fabrication N°3177

Pour Part(s)

Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,17 €

Prix de revient TTC Total : 4,66€

Produit allergène : Lait, Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 148,78 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées		Unité	Quantité	Progression		Réa.	Sur.
Base				Base Mettre le riz dans une russe et couvrir d'eau froide. Donner une ébullition et égoutter. Ajouter dans le lait chaud sucré et vanillé, dès l'ébullition couvrir et cuire au four jusqu'à ce que le lait soit absorbé par le riz. Débarrasser, ajouter les amandes et refroidir			
Riz rond	kg	0,15					
Vanille liquide	L	0,00					
Sucre cristal fin	kg	0,05					
Lait 1/2 écrémé	L	0,75					
Amandes hachées	kg	0,10					
Sauce				Compote Ouvrir la boîte et égoutter les griottes, faire chauffer le sirop et l'épaissir légèrement avec un peu de maizena délayée dans un peu d'eau, ajouter les griottes et laisser compter quelques minutes. Sucre si besoin.			
Griottes dénoyautées(3/1)	kg	0,25					
Sucre cristal fin	kg	0,05					
Maïzena	kg	0,01	Finition Dresser le riz au lait en coupe et arroser avec la compotée de griotte, décorer avec un eu de crème chantilly				
finition							
Vanille liquide	L	0,00					
Sucre cristal fin	kg	0,03					
Crème UHT 35%	L	0,10					
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]