

Assiette de tapas

Fiche technique de fabrication N°2323

 Pour Part(s)

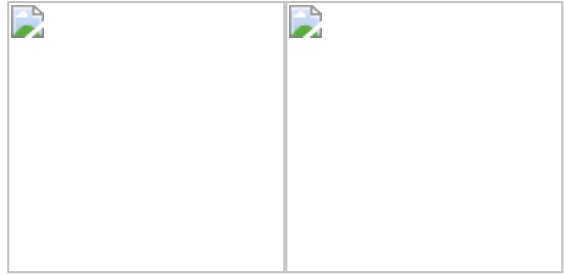
 Catégorie :

 Sous-Catégorie :

 Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,39 €

Prix de revient TTC Total : 5,57€

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 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. Eplucher et laver l'ail et les échalotes, hacher l'ail et le persil, ciseler les échalotes Suer au beurre les légumes et déglacer avec le vinaigre de xérés, ajouter la chapelure. 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						
jambon			Pain томатé au jambon					
Baguette	Pièce	0,00	Trancher finement la baguette et faire sécher au four ou à la salamandre. Couper les tomates en deux et les frotter sur le pain grillé, ajouter un filet d'huile d'olive. Déposer une fine tranche de jambon sec					
Jambon de pays tranché	Tranche	2,00						
crevettes						Pain томатé 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	0,00						
chorizo								
Huile d'olives	L	0,00						
Chorizo long	kg	0,10						
Oignons	kg	0,01						
olives								
Huile d'olives	L	0,08						
Ail	kg	0,00						
Olives noires 5/1	boite	0,00						
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre		Maitrise des Points critique	Conservation				

PAELLA

Fiche technique de fabrication N°192

Pour Part(s)

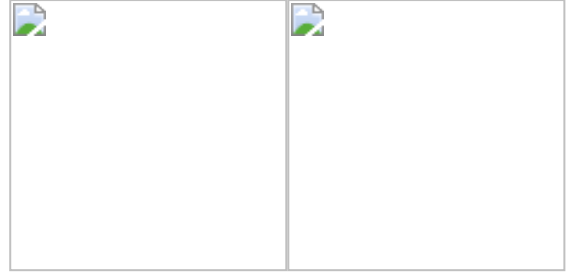
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 4,09 €

Prix de revient TTC Total : 16,35€



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

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Viandes			Base		
Chorizo long	kg	0,10	3 Détailler le chorizo en tranches		
Cuisse de poulet	Pièce	4,00			
Poissons			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			
Légumes			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			
Cuisson			CUISSON		
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			
Fumet de poisson 750 g	Kg	0,10	15 Cuire quelques instants		
			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

Pavé de merlu à la sauce verte

Fiche technique de fabrication N°3139

Pour Part(s)

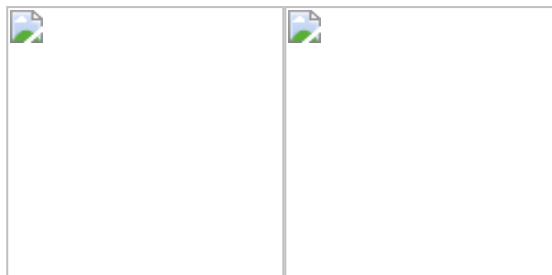
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 2,57 €

Prix de revient TTC Total : 10,28€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 576,56 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			Base		
Filet de lieu frais	kg	0,30	Détailler les pavé de merlu		
Huile d'olives	L	0,05	Faire dégorger les palourdes dans l'eau froide pour qu'elle rejette le sable		
Farine t45	kg	0,05	Eplucher et hacher l'ail et effeuillé le persil		
Sel fin	kg	0,01			
Poivre blanc	kg	0,01			
Sauce			Cuisson		
Ail	kg	0,02	Cuire les petits pois à l'anglaise et les rafraichir		
Vin blanc	L	0,10	Assaisonner, fariner et colorer rapidement les pavés dans un peu d'huile d'olive, réserver		
Huile d'olives	L	0,05	Ajouter les palourdes égouttées ajouter quelques cuillères d'eau, couvrir et faire ouvrir les palourdes.		
Farine t45	kg	0,02	Débarasser et garder le jus de cuisson		
Fumet de poisson 750 g	Kg	0,05			
Garniture			Sauce		
Palourdes	kg	0,20	Dans un sautoir, faire suer l'ail à l'huile d'olive sans coloration, ajouter la farine et cuire comme un roux sans coloration, déglacer au vin blanc, ajouter le fumet de poisson et le jus des palourdes. Cuire quelques instants, ajouter les petits pois, le persil effeuillé		
Persil botte	Botte	0,02			
Petits pois congelés	kg	0,05			
Décors			Finition et dressage		
Piment d'espelette	pot	0,01	Ajouter les pavés et les palourdes dans la sauce, réchauffer quelques instants.		
			Dresser sur assiettes accompagné de la garniture.		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

Churros con chocolat

Fiche technique de fabrication N°3140

Pour Part(s)

Catégorie :

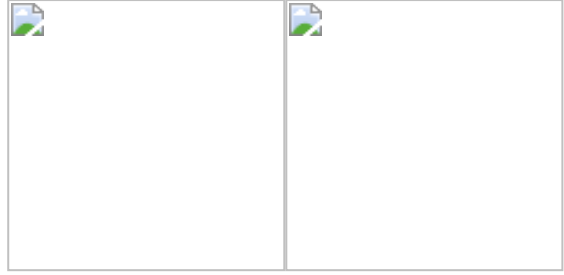
Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,81 €

Prix de revient TTC Total : 7,23€

Produit allergène : Lait,



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 3 849,36 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Pâte			<p>Pâte</p> <p>faire chauffer l'eau avec une pincée de sel et une cuillère de sucre, à l'ébullition ajouter la farine hors du feu et bien mélanger pour former une boule.</p> <p>Réserver et laisser refroidir légèrement</p>		
Farine t45	kg	0,30			
Huile de friture	bidon	0,20			
Eau	L	0,26			
Sel fin	kg	0,01	<p>Mettre dans un poche à douille avec une grosse douille cannelée ou dans un appareil à churros.</p>		
Sauce					
Eau	L	0,20			
Couverture noire	kg	0,20			
Lait 1/2 écrémé	L	0,40	<p>Cuisson</p> <p>Pocher au dessus d'un bain d'huile chaude à 170 °C et cuire jusqu'à coloration.</p> <p>Réserver directement dans le sucre en poudre.</p>		
Cannelle poudre	kg	0,01			
Muscade moulue	kg	0,01			
Fécule de maïs	kg	0,02			
Décors			<p>Sauce</p> <p>Faire chauffer le lait, l'eau et les épices dans une casserole, ajouter le chocolat en remuant constamment, délayer un peu de fécule dans un peu d'eau froide et ajouter dans le chocolat. Cure quelques instants.</p>		
Sucre glace	kg	0,03			
			<p>Dressage</p> <p>Dresser les churros sur assiette avec une coupelle de sauce chocolat à côté</p>		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

