

Féroce d'avocat (Antilles)

Fiche technique de fabrication N°2834

Pour Part(s)

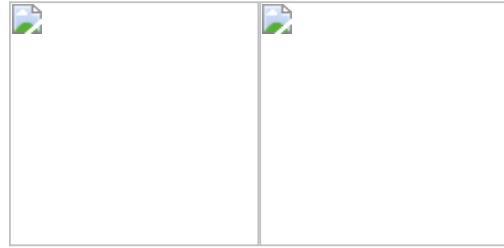
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,13 €

Prix de revient TTC Total : 4,50€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1,07 KJ
 Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base					
Farine de Mais fine	kg	0,17	1 Base		00:60:00
Huile de tournesol	L	0,07	Mettre la morue à désaler		
Piment de Cayenne	pièce	0,00	2 Ouvrir et récupérer la chair des avocats	00:05:00	
Avocats pièce	Pièce	1,33			
Cives	kg	0,07	3 Presser l'ail, hacher les cives ou les oignons et les persil.	00:05:00	
Persil frisé kilo	kg	0,01	Presser le citron vert		
Citrons verts	kg	0,07	4 Faire blanchir la morue, la refroidir et la chiquetailler	00:10:00	00:05:00
Ail	kg	0,01			
Morue	kg	0,13	5 Ecraser les avocats, ajouter le jus de citron, l'huile, la farine de Manioc, les cives, l'ail, le persil et le piment	00:05:00	
			6 Terminer en ajoutant la morue déchiquetée et bien mélanger	00:05:00	
			7 Vérifier l'assaisonnement, mais ne pas trop saler à cause de la morue		
			8 Dresser		
			Vous pouvez dresser dans les peaux des avocats ou en verrine ou encore sur assiette.		
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

Carri de porc au combava

Fiche technique de fabrication N°3161

Pour Part(s)

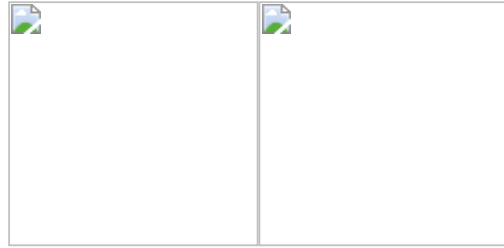
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 1,79 €

Prix de revient TTC Total : 7,16€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1 577,39 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
base			Base Détailler la viande en cubes Eplucher et laver les légumes Hacher l'ail, ciseler les oignons, monder et concasser les tomates, tailler les Pdt en cubes		
Epaule de porc	kg	0,80			
Sel fin	kg	0,00			
Huile de tournesol	L	0,05			
Piment de Cayenne	pièce	0,00			
Garniture Aro			Cuisson faire colorer la viande dans la matière grasse chaude, ajouter ail, oignon et faire suer quelques instant, ajouter les tomates, les épices, la branche de thym, mouiller à hauteur avec de l'eau et couvrir. Cuire à feu doux en remuant de temps en temps, pendant 45 minutes. Ajouter les pommes de terre et recuire encore 20 minutes, ajouter de l'eau si nécessaire. La sauce soit être liée		
Oignons	kg	0,05			
Combava	Pièce	0,05			
Tomates	kg	0,10			
Ail	kg	0,03			
Finition			Dressage servir le Carri avec du riz et zester le combava sur la viande et arroser du jusde combava. Ajouter les cives émincée		
Combava	Pièce	0,05			
Cives	kg	0,01			
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

Légumes grillés

Fiche technique de fabrication N°3160

Pour Part(s)

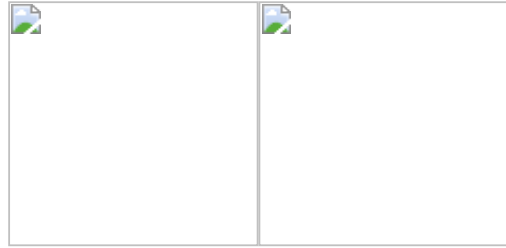
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,91 €

Prix de revient TTC Total : 3,65€



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

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

Riz Basmati

Fiche technique de fabrication N°251

Pour Part(s)

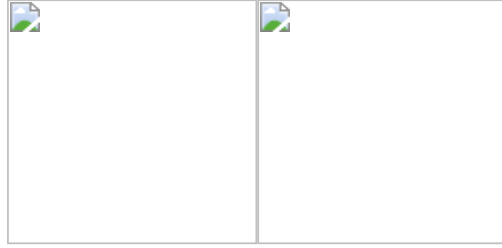
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,18 €

Prix de revient TTC Total : 0,72€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 1,84 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
Base			BASE		
Riz basmati	kg	0,20	Rincez le riz plusieurs fois à l'eau froide, changer l'eau. Mettre le riz dans une russe et ajouter l'eau froide 1 cm au dessus du riz Porter à ébullition, puis mettre le feu le plus doux possible couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'y ai plus d'eau. Couper le feu et laisser gonfler le riz	00:05:00	00:10:00
Gros sel	kg	0,00			
Finition					
Beurre	kg	0,02	2		
Sel fin	kg	0,00	3		
			Dresser en légumier		
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

Ananas rôti, glace coco

Fiche technique de fabrication N°2996

Pour Part(s)

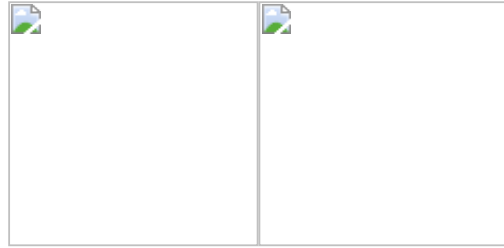
Catégorie :

Sous-Catégorie :

Auteur :

Prix de revient TTC par unité : 0,93 €

Prix de revient TTC Total : 7,41€



Valeur nutritionnelle pour 1 unité : 175,14 KJ
Descriptif, argumentation :

Denrées	Unité	Quantité	Progression	Réa.	Sur.
base			<p>Base</p> <p>Peler les ananas à vif et enlever le coeur couper en tranches de 1cm d'épaisseur Faire sauter les tranches au beurre, ajouter le miel et la vanille. enlever les ananas et terminer la cuisson au four et réduire le sirop.</p>		
Ananas frais	kg	1,00			
Miel 1 kg	kg	0,10			
Beurre	kg	0,10			
Vanille liquide	L	0,01			
Décors			<p>Décors</p> <p>Servir les tranches d'ananas sur assiette, arroser de sirop, ajouter une boule de glace vanille et parsemer d'amandes effilées grillées.</p>		
Glace noix de coco	L	0,60			
Amandes effilées	kg	0,05			
Hygiène	Erreurs à ne pas commettre	Maitrise des Points critique	Conservation		

