

## PLANIFICATION DE TRAVAIL EN CUISINE POUR 2 PLATS

PHASES TECHNIQUES		Temps	10'	20'	30'	40'	50'	1 H	10'	20'	30'	40'	50'	2 H	10'	20'	30'	40'	50'	3h	10'	20'	30'	Observations	
<b>Plat : QUICHE AUVERGNATE</b>																									
1	Réaliser les pesées de la pâte brisée	5	■																						
2	Réaliser la pâte brisée – Réserver, reposer	10	■	■	■																				Au frais
3	Hacher le gruyère	5							■																
4	Tailler la fourme d’Ambert en dés	5							■																
5	Tailler la poitrine fumée en lardons	5							■																
6	Sauter les lardons	5								■															
7	Réaliser l’appareil à crème prise	5								■															
8	Abaisser et foncer les quiches	15									■	■	■												
9	Garnir et marquer en cuisson	5/40											■	■											
10	Décercler et dorer les quiches à mi-cuisson	5																							
11	Fondre le beurre clarifié	5																							
12	Lustrer, dresser et envoyer	5																							
<b>Plat : FILET DE DORADE ROTIE – WOK DE LÉGUMES – JUS DE VOLAILLE CORIANDRE</b>																									
13	Habiller, fileter, les dorades – réserver	20			■	■	■	■																	Dégorger arêtes
14	Marquer le fond brun de volaille	10/100																							Concasser ailerons
15	Eplucher et laver tous les légumes	10																							
16	Marquer en cuisson le fumet de poisson	5/20																							
17	Emincer finement tous les légumes du wok	15																							
18	Sauter séparément les légumes du wok	15																							
19	Passer le fumet de poisson	5																							
20	Cuire le riz Basmati	5/10																							Terminer cuisson hors du feu 10 mn
21	Passer et réduire le jus de volaille	5/20																							
22	Rôtir les dorades	5/15																							140°
23	Terminer les éléments de finition	10																							
24	Dresser et envoyer	5																							

Légende : Préliminaires : Epluchage légumes ■

Phase technique : Taillages, filetage, fonçage,... ■

Cuisson ■

Autres ■

Nettoyage ■