Fiche technique de cuisine

Une fiche par recette. Exemple pré-rempli : bœuf bourguignon, 10 portions

Nom de la recette	Catégorie (entrée, plat, dessert, mise en place)	Nombre de portions	Poids d'une portion	Version et date	Rédigée par	Validée par

Ingrédients

Coût de la ligne = quantité brute × prix unitaire HT. Quantité nette = quantité brute × rendement. Prix de la dernière facture, hors taxes.

INGRÉDIENT	UNITÉ	QTÉ BRUTE	RENDEMENT %	QTÉ NETTE	PRIX UNITAIRE HT (€)	COÛT HT (€)	ALLERGÈNE
Paleron de bœuf	kg	2,000	90	1,800	14,50	29,00	
Lardons fumés	kg	0,300	100	0,300	9,80	2,94	
Carottes	kg	0,800	85	0,680	1,40	1,12	
Oignons	kg	0,500	90	0,450	1,20	0,60	
Champignons de Paris	kg	0,500	90	0,450	3,90	1,95	
Vin rouge	l	1,500	100	1,500	4,20	6,30	Sulfites
Fond brun (fiche de base)	l	1,000	100	1,000	2,50	2,50	
Farine T55	kg	0,060	100	0,060	1,00	0,06	Gluten
Beurre	kg	0,080	100	0,080	9,50	0,76	Lait
Ail, thym, laurier (forfait)	forfait	1	100	1	0,40	0,40	

Calcul du coût

INDICATEUR	FORMULE	EXEMPLE	VOTRE RECETTE
Coût total de la recette	Somme de la colonne Coût HT	45,63 €	
Coût par portion	Coût total ÷ nombre de portions	4,56 €	
Prix de vente TTC	Prix de la carte	19,50 €	
Prix de vente HT	Prix TTC ÷ 1,10 (repas sur place, TVA 10 %)	17,73 €	
Food cost (ratio matière)	Coût par portion ÷ prix HT × 100	25,7 %	
Coefficient multiplicateur	Prix HT ÷ coût par portion	3,89	
Marge brute par portion	Prix HT - coût par portion	13,17 €	
Prix HT pour un food cost cible	Coût par portion ÷ cible (ex. 0,30)	15,21 €	

Progression

N°	OPÉRATION	TEMPS	TEMPÉRATURE / CONTRÔLE
1	Parer le paleron, tailler en cubes de 50 g environ	15 min	Viande sortie au dernier moment

N°	OPÉRATION	TEMPS	TEMPÉRATURE / CONTRÔLE
2	Saisir la viande par petites quantités, 3 à 4 min par face, réserver	20 min	
3	Faire revenir lardons, oignons et carottes, singer avec la farine	10 min	
4	Remettre la viande, mouiller au vin rouge et au fond brun, ajouter ail, thym, laurier	5 min	
5	Cuire à couvert à frémissement jusqu'à ce que la viande soit fondante	2 h 30	
6	Ajouter les champignons sautés au beurre, rectifier l'assaisonnement	10 min	
7	Refroidir en cellule si production à l'avance		De + 63 °C à + 10 °C à cœur en moins de 2 h

Allergènes (annexe II du règlement UE 1169/2011)

Cochez chaque allergène présent et notez l'ingrédient qui l'apporte. Vérifiez les fiches fournisseurs des produits transformés (fonds, sauces, charcuteries).

PRÉSENT	ALLERGÈNE	INGRÉDIENT CONCERNÉ
☐	Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine)	Farine T55
☐	Crustacés	
☐	Œufs	
☐	Poissons	
☐	Arachides	
☐	Soja	
☐	Lait (y compris lactose)	Beurre
☐	Fruits à coque	
☐	Céleri	
☐	Moutarde	
☐	Graines de sésame	
☐	Anhydride sulfureux et sulfites (plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l)	Vin rouge
☐	Lupin	
☐	Mollusques	

Dressage

ÉLÉMENT	CONSIGNE
Contenant	Assiette creuse chaude, diamètre 26 cm
Portion	250 g (viande et garniture), pesée au service
Disposition	Viande au centre, garniture champignons et lardons dessus, sauce nappée
Accompagnement	Selon fiche dédiée (pommes vapeur, pâtes fraîches)
Décor	Persil plat ciselé
Photo de référence	Coller ou insérer la photo validée par le chef

Conservation

ÉTAPE	CONSIGNE
Refroidissement	De + 63 °C à + 10 °C à cœur en moins de 2 h, puis stockage entre 0 °C et + 3 °C
Stockage	+ 3 °C maximum, bac filmé et étiqueté (nom, date de fabrication, date limite)
Durée de vie	Selon votre plan de maîtrise sanitaire
Remise en température	De + 10 °C à la température de service en moins d'1 h, + 63 °C minimum, à consommer le jour même
Maintien au chaud	+ 63 °C minimum

Températures : arrêté du 21 décembre 2009, annexes I et IV, sauf analyse des dangers validée. Allergènes : règlement (UE) n° 1169/2011, annexe II, et décret n° 2015-447. TVA sur place : 10 %, boissons alcoolisées 20 %.

Prix de l'exemple donnés à titre indicatif, à remplacer par vos prix d'achat HT. Modèle gratuit staff-meal.com

Modèle gratuit Staff Meal, à reprendre et adapter librement. Version en ligne et mode d'emploi : staff-meal.com/fiche-technique-cuisine-vierge.html