

RECETTES

CIE 1

CFC

JOUR 1

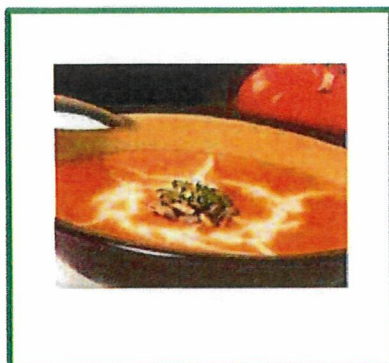
Hotel & Gastro
formation by *Vaud*
 Hotel & Gastro Union
GastroVaud
Hôtellerie Romande

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Sources
Potage crème	

Mets : **Crème de courge**Méthodes de cuisson : **Bouillir**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **45 minutes**Ingrédients pour : **1.2 litre**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
15 g	Beurre	
40 g	Oignons	
30 g	Poireau blanc	Laver, peler, parer et couper les légumes en matignon. Suer les légumes au beurre
30 g	Carotte	
20 g	Céleri pomme	
500 g	Courge	
15 g	Farine	Singer
1 litre	Fond de légumes	Mouiller avec le fond blanc
Une pincée	Sel	Assaisonner
		Laisser mijoter 45 minutes
		Mixer avec le bol mixeur et passer au minimum au chinois
1 dl	lait	Affiner avec le lait et la crème
2 dl	Crème	
		Rectifier l'assaisonnement

**BPF et Points clés :**

Garnir avec graines de courges
torréfiées et crème fouettée
au curry.

Finir avec un zeste d'orange
avec la microplane

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets de volaille	

Mets : **Blanc de poulet sauté**Méthodes de cuisson : **sauter**Temps de préparation : **10 minutes**Temps de cuisson : **15 minutes**Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
4 pièces	Suprême de poulet	Assaisonner les blancs de poulet et les mettre mariner dans l'huile avec la branche de romarin et la gousse d'ail en chemise écrasée.
	Assaisonnement	
30 g	Huile de tournesol	
20 g	Beurre	Sauter les blancs dans une poêle avec huile et beurre
1 branche	Romarin	Mettre le romarin et l'ail au fond d'un plat à gratin
1 gousse	Ail en chemise	Après légère coloration les sortir dans le plat à gratin
		Cuire au four pendant environ 10 minutes à 120°C
		Réserver au chaud puis trancher à la minute
		<i>On peut déglacer la poêle au vin blanc, afin de récupérer les sucs, et les incorporer à la sauce.</i>

**BPF et Points clés :**

Bien sécher la volaille avant de la mariner.

Planche bleue = Volaille crue
Planche rouge = Volaille cuite

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE 1	2019
Thème	Pages
Sauce	

Mets : **Sauce au paprika**

Méthodes de cuisson : **Bouillir**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

Ingrédients pour : **2.5 dl**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
10 g	Beurre	Fondre le beurre tranquillement dans une sauteuse
15 g	Echalote	Faire suer échalotes et poivrons dans le beurre
40 g	Poivrons rouges	
	Paprika	Saupoudrer légèrement de paprika
10 g	Farine	Singer
50 g	Vin blanc	Déglacer
250 g	Fond brun	Mouiller au fond brun, cuire 10 minutes. Mixer.
50 g	Crème à 35 %	Affiner avec la crème
	Assaisonnement	Rectifier l'assaisonnement.

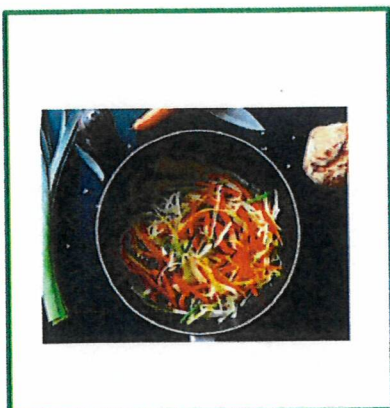


Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Légumes étuvés	

Mets : **Julienne de légumes étuvée**Méthodes de cuisson : **Etuver**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **2 minutes**Ingrédients pour : **4 personnes en garniture**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
800 g	Julienne de légumes	⇒ 300 g de carottes 250 g de poireaux 150 g de céleri 100 g de pois mange tout
20 g	Beurre	Faire suer les oignons dans un rondau
40 g	Oignon émincé	Ajouter pour commencer la julienne de poireaux
	Sel	Puis par ordre : les carottes, le céleri et finir par les pois mange tout
40 g	Fond de légumes	Assaisonner avec le sel, ne pas poivrer
		Déglacer avec le fond de légumes
		Couvrir
		Etuver brièvement en maintenant croquant les légumes
		Refroidir tout de suite en cellule

Ne pas mélanger les
sortes de légumes

BPF et Points clés :

Laver - Peler - Laver
les légumes

Attention au tri des déchets
Epluchures = compost
Parures = réutilisation en cuisine

Crème au yogourt aux myrtilles

Heidelbeer-Joghurtcreme

Quantité: 5.00 pers.
Groupe: Entremets froids
Saison: Été-automne

Ingrédients

100 g	Pulpe de myrtilles
73 g	Sucre
10 g	Jus de citron frais
120 g	Yogourt nature au lait entier
3g	Gélatine = 1 feuille
193 g	Crème entière, 35%

Mise en place

- Mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide
- Monter la crème à 90% et la réserver au frais

Préparation

- Mélanger la pulpe de myrtilles, le sucre et le jus de citron jusqu'à ce que le sucre soit dissout
- Ajouter le yogourt entier et l'incorporer au mélange
- Egoutter et presser la gélatine et la dissoudre au bain-marie
- Ajouter un peu de crème au yogourt à la gélatine et mélanger au bain-marie
- Ajouter à la crème aux myrtilles en remuant énergiquement
- Dès que la crème commence à prendre légèrement, incorporer la crème fouettée

Conseils pratiques

On peut aussi ajouter des myrtilles entières à la crème.

RECETTES

CIE 1

CFC

JOUR 2

Hotel & Gastro
formation by *Vaud*
 Hotel & Gastro Union
GastroVaud
Hôtellerie Romande

Potage bonne femme

Suppe Hausfrauenart

Quantité: 1.20 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

14 g	Beurre
43 g	Oignons pelés
278 g	Poireau vert paré
10 g	Farine fleur
960 g	Fond de légumes
158 g	Pommes de terre pelées, type A
43 g	Crème entière, 35%
	Sel
	Poivre blanc du moulin
7 g	Ciboulette fraîche

Garniture

58 g	Petits pains blancs
10 g	Beurre

Mise en place

- Hacher finement les oignons
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper le poireau et les pommes de terre en paysanne (fines tranches)
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Ciseler la ciboulette
- Couper les petits pains blancs en fines tranches et les asperger de beurre
- Faire dorer sous la salamandre

Préparation

- Faire suer les oignons et le poireau dans le beurre
- Singer et laisser refroidir quelque peu
- Mouiller avec le fond de légumes chaud et porter au point d'ébullition
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Après 10 minutes de cuisson ajouter les pommes de terre
- Laisser encore mijoter 10 minutes et écumer
- Affiner le potage avec la crème entière et rectifier l'assaisonnement
- Dresser et parsemer de ciboulette
- Servir les tranches de pain toastées à part

Omelette

Omelette

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux oeufs et au fromage
Saison: Toute l'année

Ingrédients

480 g	Oeuf entier pasteurisé
20 g	Beurre
	Sel
	Poivre blanc du moulin
8 g	Beurre

Mise en place

- Mettre l'oeuf entier dans une terrine et assaisonner avec le sel et le poivre blanc

Préparation

- Chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive sans le laisser brunir
- Y verser l'appareil aux oeufs et le cuire jusqu'à une consistance floconneuse et crémeuse en remuant constamment avec une spatule tout en secouant la poêle
- Ne plus remuer et faire glisser l'appareil dans la partie avant de la poêle en tenant celle-ci en biais
- Rouler l'omelette vers l'avant et plier les côtés et les bouts vers l'intérieur jusqu'à ce qu'elle ait une forme ovale
- Verser l'omelette dans un plat de dressage préchauffé
- Badigeonner de beurre liquide

Conseils pratiques

Une omelette professionnelle a les caractéristiques suivantes:

- une forme ovale complètement fermée
- une surface tendre, dorée et lisse
- l'intérieur d'une consistance crémeuse («baveuse»)

On peut compléter les omelettes avec des ingrédients étuvés tels que champignons, courgettes, pointes d'asperges, dés de tomates, petits pois, crevettes, dés de saumon fumé, jambon, lard.

Carottes glacées

Glasierte Karotten

Quantité: **4.00 pers.**
Groupe: **Mets aux légumes/champignons**
Saison: **Été-automne**

Ingrédients

20 g	Beurre
480 g	Carottes pelées
4 g	Sucre
	Sel
40 g	Fond de légumes

Mise en place

- Couper les carottes pelées en bâtonnets et les tourner év. quelque peu

Préparation

- Fondre du beurre dans une sauteuse, ajouter les carottes et faire suer
- Assaisonner avec le sucre et le sel
- Mouiller avec le fond de légumes clair et les étuver à couvert en les gardant croquantes
- Retirer le couvercle et glacer les carottes en les tournant dans le liquide sirupeux

Conseils pratiques

Si on les utilise tout de suite, il n'est pas nécessaire de blanchir les carottes. Si elles sont destinées à une mise en place, il convient de les blanchir pour éviter qu'elle ne se dessèchent. On peut aussi tourner les carottes.

Pommes sautées

Röstkartoffeln

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux pommes de terre
Saison: Toute l'année

Ingrédients

540 g	Pommes de terre en robe, type A
30 g	Beurre à rôtir
	Sel
	Poivre blanc du moulin
20 g	Beurre
2 g	Persil frisé frais

Mise en place

- Cuire les pommes de terre en robe dans le steamer ou l'eau salée (les pommes de terre doivent être juste cuites)
- Peler les pommes de terre encore chaudes et laisser refroidir
- Couper les pommes de terre en tranches régulières de 4 mm d'épaisseur
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement

Préparation

- Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle lyonnaise ou une poêle antiadhésive
- Ajouter les pommes de terre, les colorer légèrement et assaisonner
- Sauter (dorer) en les retournant fréquemment jusqu'à coloration dorée
- Ajouter le beurre et terminer de les sauter
- Avant de servir, parsemer avec le persil haché

Conseils pratiques

Si possible, cuire les pommes en robe la veille pour qu'elles se défassent moins au moment de les couper. En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut éviter de trop brunir les pommes de terre.

Panna cotta

Panna cotta

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

324 g Crème entière, 35%
32 g Sucre
0.40 Gousse de vanille
0.40 g Zeste de citron râpé

3 g Gélatine = 1 feuille

Sauce

Mise en place

- Préparer des petites timbales (contenu 90 g)
- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe
- Mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide

Préparation

- Porter à ébullition la crème, le sucre, la gousse et la pulpe de vanille, le zeste de citron et le sel
- Egoutter et presser la gélatine et l'ajouter
- Passer la crème au chinois étamine et la refroidir sur un bain d'eau glacée
- Verser encore tiède dans les timbales
- Bien laisser refroidir au réfrigérateur

Présentation

- Plonger brièvement les timbales dans de l'eau chaude et les démouler
- Servir avec la sauce aux framboises

Conseils pratiques

Avec la panna cotta, on peut servir une sauce aux fruits ou du sucre caramélisé

Potage paysanne

Suppe Bauernart

Quantité: 1.20 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

14 g	Beurre
38 g	Lard fumé
48 g	Oignons pelés
72 g	Poireau vert paré
72 g	Carottes pelées
48 g	Céleri-pomme pelé
72 g	Chou frisé paré
48 g	Chou-rave pelé
14 g	Farine fleur
1008 g	Bouillon
72 g	Pommes de terre pelées, type A
	Sel
	Poivre blanc du moulin
5 g	Persil frisé frais
38 g	Sbrinz râpé

Mise en place

- Couper le lard sans cartilage en lardons
- Hacher finement les oignons
- Couper le reste des légumes en paysanne (fines tranches)
- Couper également les pommes de terre en paysanne (fines tranches)
- Porter le bouillon à ébullition
- Laver le persil, l'effeuiller et le hacher finement

Préparation

- Faire suer les lardons dans le beurre
- Ajouter les oignons, le poireau et le chou frisé, puis faire suer
- Ajouter le reste des légumes et faire suer le tout
- Singer et laisser refroidir quelque peu
- Mouiller avec le bouillon chaud et porter au point d'ébullition
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Après env. 20 minutes, ajouter les pommes de terre
- Laisser encore mijoter 10 minutes et rectifier l'assaisonnement
- Juste avant de servir, saupoudrer le potage de persil haché
- Servir le Sbrinz râpé à part

Conseils pratiques

Pour une préparation végétarienne, on peut renoncer au lard et remplacer le bouillon par un fond de légumes. Si le potage est destiné à une alimentation diététique, remplacer les légumes qui provoquent des ballonnements (poireau, choux et oignons) par des courgettes et des carottes jaunes. Le potage peut aussi être préparé sans adjonction de farine fleur.

Oeufs brouillés

Rührei

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux oeufs et au fromage
Saison: Toute l'année

Ingrédients

480 g	Oeuf entier pasteurisé
	Sel
	Poivre blanc du moulin
20 g	Beurre
60 g	Crème entière, 35%

Mise en place

- Mettre l'oeuf entier dans une terrine et assaisonner avec le sel et le poivre blanc

Préparation

- Fondre le beurre dans une sauteuse
- Verser les oeufs battus et les faire prendre à feu doux ou au bain-marie avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse et floconneuse
- Ajouter la crème pour stopper le processus de pochage et dresser

Conseils pratiques

On peut combiner les oeufs brouillés avec différents ingrédients comme des dés de fromage, des dés de tomates, des petites crevettes, différents légumes et fines herbes. Pour le petit-déjeuner, on les accompagne souvent de chipolatas, de tranches de jambon ou de lard rôties ou grillées.

Tomates concassées

Tomaten-Concassé

Quantité: 0.20 l
Groupe: Bases pour la cuisine
Saison: Toute l'année

Ingrédients

8 g Huile d'olive pressée à froid
8 g Echalotes pelées
2 g Ail pelé
6 g Tomates séchées
16 g Purée de tomates
200 g Tomates pelées épépinées, Peretti
Sel marin fin
Poivre blanc du moulin
Sucre brut

Mise en place

- Hacher finement les échalotes et l'ail
- Blanchir les tomates séchées et les couper en brunoise (petits dés)
- Couper les tomates Peretti en dés

Préparation

- Faire suer les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive chaude et les étuver
- Ajouter les tomates séchées et faire suer encore un moment
- Ajouter la purée et les dés de tomates, puis étuver rapidement en évitant que les dés de tomates se défassent
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel marin, le poivre blanc et le sucre brut

Conseils pratiques

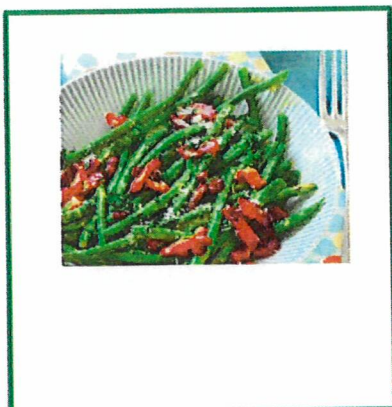
S'il y a trop de liquide après l'étuvage, placer délicatement le concassé dans un tamis afin de récupérer le liquide. Le réduire et le remettre avec les dés de tomates. Les tomates séchées sont souvent salées très différemment, il faut donc adapter la quantité de sel.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Légumes sautés	

Mets : *Haricots verts sautés*Méthodes de cuisson : *Bouillir / Sauter*Temps de préparation : *15 minutes*Temps de cuisson : *3 à 4 min. / 2 min.*Ingrédients pour : *4 pers.*

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
480 g	Haricots verts	Equeuter les haricots des deux extrémités
20 g	Beurre	Cuire à l'eau salée quelques minutes
20 g	Echalotes hachées	Refroidir dans de l'eau glacée
1 gousse	Ail haché	Etuver l'échalote et l'ail au beurre
	Assaisonnement	Ajouter les haricots et les faire sauter
		Assaisonner
Event.	Petits lardons	On peut éventuellement mettre au départ quelques petits lardons



BPF et Points clés :

Effiler les haricots à la main et non avec le couteau d'office.
Les laver avant de les cuire

Potage cultivateur

Suppe Pflanzertart

Quantité: 1.20 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

12 g	Beurre
24 g	Lard fumé
48 g	Oignons pelés
72 g	Poireau vert paré
72 g	Carottes pelées
48 g	Céleri-pomme pelé
72 g	Carottes jaunes pelées
48 g	Chou-rave pelé
72 g	Courgettes vertes pelées
1008 g	Bouillon
	Sel
	Poivre blanc du moulin
7 g	Persil frisé frais
38 g	Sbrinz râpé

Mise en place

- Couper le lard sans cartilage en lardons
- Hacher finement les oignons
- Couper le reste des légumes en paysanne (fines tranches)
- Porter le bouillon à ébullition
- Laver le persil, l'effeuiller et le hacher finement

Préparation

- Faire suer les lardons dans le beurre
- Ajouter les oignons et le poireau et faire suer
- Ajouter les autres légumes puis faire suer le tout
- Mouiller avec le bouillon chaud et porter au point d'ébullition
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Laisser encore mijoter 20 minutes et rectifier l'assaisonnement
- Juste avant de servir, saupoudrer le potage de persil haché
- Servir le Sbrinz râpé à part

Conseils pratiques

Pour une préparation végétarienne, on peut renoncer au lard et remplacer le bouillon par un fond de légumes.

Oeufs pochés sur feuilles d'épinards, gratinés

Pochierte und gratinierte Eier auf Blattspinat

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux oeufs et au fromage
Saison: Printemps-automne

Ingrédients

4.00 Oeufs entiers frais
800 g Eau
80 g Vinaigre de vin blanc
400 g Epinards frais parés
12 g Beurre
12 g Echalotes pelées
4 g Ail pelé
Sel
Poivre blanc du moulin
Noix de muscade moulue

Sauce *Hornoy*
100 g Sauce *béchamel*
32 g Sauce hollandaise
20 g Sbrinz râpé
50g crème 35%

Mise en place

- Porter l'eau vinaigrée au point d'ébullition dans une casserole profonde
- Casser les oeufs très frais un à un dans des petits récipients ou des tasses sans en abîmer le jaune
- Laver les épinards en branches, les blanchir, les refroidir à l'eau glacée, les égoutter et bien les essorer
- Hacher finement les échalotes et l'ail

Préparation

- Faire suer les échalotes et l'ail dans le beurre, ajouter les épinards et faire suer le tout
- Assaisonner les épinards avec le sel, le poivre et la noix de muscade, puis dresser dans un plat à gratin
- Faire glisser délicatement un à un les oeufs dans l'eau vinaigrée
- Pocher pendant 3-4 minutes, le blanc doit être légèrement poché et le jaune encore légèrement liquide
- Sortir les oeufs avec une écumoire et les plonger brièvement dans de l'eau salée chaude
- Retirer le blanc d'oeuf excédentaire, les sortir avec l'écumoire et les laisser égoutter sur du papier absorbant
- Dresser les oeufs pochés sur les épinards en branches
- Chauffer la sauce crème et la retirer du feu
- Mélanger la sauce *béchamel* et le Sbrinz râpé *+ jaune oeuf + crème*
- Napper les oeufs avec la sauce et gratiner sous la salamandre

Conseils pratiques

On peut aussi pocher les oeufs à l'avance, les refroidir dans l'eau salée et les y réchauffer quand nécessaire. Les oeufs pochés peuvent aussi être servis sur des toasts ou des tartelettes en pâte feuilletée.

Sauce béchamel

Bechamel-Sauce

Quantité: 0.10 l
Groupe: Sauces chaudes
Saison: Toute l'année

Ingrédients

120 g Lait entier
5 g Beurre
4 g Oignons pelés
6 g Farine fleur
Sel
Feuille de laurier
Clous de girofle
Poivre de Cayenne moulu
Noix de muscade moulue

Mise en place

- Porter le lait à ébullition
- Emincer les oignons (couper en lamelles)

Préparation

- Faire suer les oignons dans le beurre
- Ajouter la farine fleur, laisser suer pour obtenir un roux blanc et laisser refroidir
- Ajouter le lait chaud en remuant, porter à ébullition, ajouter le laurier et les clous de girofle
- Laisser mijoter 30 minutes, remuer souvent et écumer
- Passer la sauce au chinois étamine fin et porter encore une fois à ébullition
- Assaisonner avec le sel, le poivre de Cayenne et la noix de muscade

Conseils pratiques

Utilisation: comme sauce pour lier les masses à beignets ou à croquettes de légumes et de champignons. Dans ce cas, il faut augmenter la part de roux de 100%.

Chou-fleur frit

Frittierter Blumenkohl

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux légumes/champignons
Saison: Printemps-automne

Ingrédients

480 g Chou-fleur paré
4 g Sel
6 g Jus de citron frais
48 g Perte d'huile à la friture

Pâte à frire

112 g Farine fleur
104 g Vin blanc, Fendant
40 g Huile de colza
24 g Jaune d'oeuf frais
6 g Sel
Poivre blanc du moulin
48 g Blanc d'oeuf pasteurisé

Mise en place

- Couper le chou-fleur en rosettes régulières
- Tamiser la farine fleur
- Monter le blanc d'oeuf en neige ferme

Préparation de la pâte

- Mélanger la farine fleur, le vin blanc, l'huile, le jaune d'oeuf et le sel en une pâte lisse
- Incorporer délicatement le blanc d'oeuf en neige

Préparation

- Porter l'eau salée à ébullition, ajouter les rosettes de chou-fleur et le jus de citron
- Cuire le chou-fleur en le maintenant croquant et l'égoutter
- Le sécher sur du papier absorbant et le saupoudrer avec un peu de farine
- Plonger les rosettes dans la pâte à frire et retirer la pâte excédentaire
- Frire (dorer) à env. 170°C
- Dégraisser sur du papier absorbant et servir immédiatement

Conseils pratiques

On peut aussi cuire les rosettes de chou-fleur au steamer. On peut remplacer la farine fleur par de la farine à tempura ou de la farine d'orge. A la place du vin blanc, on peut aussi préparer la pâte à frire avec de la bière.

RECETTES

CIE 1

CFC

JOUR 3

Hotel & Gastro *Vaud*
formation by
 **Hotel & Gastro Union**
GastroVaud
Hôtellerie Romande

Crème de tomates

Tomatencremesuppe

Quantité: 1.20 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

14 g	Beurre
38 g	Oignons pelés
29 g	Poireau vert paré
14 g	Céleri-pomme pelé
24 g	Carottes pelées
2 g	Ail pelé
336 g	Tomates épépinées
7 g	Sucre
130 g	Purée de tomates
24 g	Farine fleur
864 g	Fond de légumes
0.48	Bouquet aromatique
77 g	Crème entière, 35%
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Garniture

96 g	Tomates mondées épépinées
0.96 g	Feuilles de basilic frais

Mise en place

- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les oignons, le poireau, le céleri-pomme et les carottes en matignon (petits dés)
- Hacher l'ail
- Couper les tomates en quatre
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Préparer un bouquet aromatique avec du romarin, du thym, de la marjolaine et du basilic
- Concasser les tomates mondées épépinées pour la garniture
- Laver les feuilles de basilic, les sécher légèrement et les hacher

Préparation

- Faire suer le matignon dans le beurre et ajouter l'ail
- Ajouter les morceaux de tomates et faire suer le tout, puis ajouter le sucre
- Ajouter la purée de tomates et étuver brièvement
- Singer et laisser refroidir quelque peu
- Mouiller avec le fond de légumes chaud et porter à ébullition en remuant
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Laisser mijoter 30 minutes, ajouter le bouquet aromatique et laisser mijoter encore 10 minutes
- Retirer le bouquet aromatique
- Mixer le potage et le passer au chinois étamine
- Porter encore une fois à ébullition, affiner avec la crème et rectifier l'assaisonnement
- Etuver brièvement les tomates concassées dans du beurre et les dresser dans des tasses à consommé ou des assiettes à potage préchauffées, recouvrir avec le potage et parsemer de basilic haché

Pâte Brisée

Geriebener Teig

Quantité: 0.30 kg
Groupe: Mise-en-place pâtisserie
Saison: Toute l'année

Ingrédients

156 g	Farine fleur type 550
78 g	Beurre
63 g	Eau
3 g	Sel

Mise en place

- Tamiser la farine fleur
- Délayer le sel dans l'eau

Préparation

- Ajouter le beurre froid sous forme de flocons à la farine et sabler finement dans une bassine
- Ajouter l'eau salée et pétrir rapidement pour obtenir une pâte
- Ne pétrir que brièvement pour éviter que la pâte devienne coriace
- Avant de continuer, couvrir et laisser reposer pendant env. 1 heure au réfrigérateur

Conseils pratiques

On peut aussi préparer la pâte Brisée avec de la margarine ou du saindoux. Pâte Brisée à la farine complète: remplacer la moitié de la farine fleur par de la farine complète. Pour un moule à gâteau de 18 cm de diamètre, il faut env. 120 g de pâte (abaissée à 2 mm d'épaisseur). Pour un moule à gâteau de 26 cm de diamètre, il faut env. 220 g de pâte (abaissée à 2 mm d'épaisseur).

Tarte aux oignons bâloise

Basler Zwiebelwähe

Quantité: 1.00 pièce
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Toute l'année

Pâte

250 g Pâte brisée

Mise en place du moule

10 g Beurre

10 g Farine fleur

Farce

20 g Beurre

380 g Oignons pelés

250 g Emmental salé râpé

Liaison

200 g Lait entier

100 g Crème entière, 35%

100 g Oeuf entier pasteurisé

40 g Farine fleur

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de muscade moulue

Mise en place

- Beurrer et fariner une plaque à gâteau (Ø 26 cm)
- Abaisser la pâte brisée à 2-3 mm et foncer la plaque
- Couper les bords de pâte avec un rouleau à pâtisserie, piquer le fond avec une fourchette et mettre au frais
- Recouvrir le fond de pâte avec un papier cuisson, couvrir de légumineuses sèches et cuire à blanc à 200°C pendant 10 minutes avec le tirage ouvert, retirer ensuite les légumineuses et le papier cuisson
- Emincer les oignons perpendiculairement à la naissance de la racine (couper en fines tranches)
- Sauter les oignons au beurre jusqu'à ce qu'ils retombent et les laisser prendre une légère couleur, puis laisser refroidir
- Mélanger les ingrédients de la liaison et rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la muscade

Préparation

- Répartir les oignons sautés sur le fond de tarte
- Mélanger la liaison avec l'Emmental et répartir régulièrement sur la plaque à gâteau
- Cuire au four à 200°C pendant env. 20 minutes
- Laisser reposer quelque temps avant de couper les portions

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Sources
Sauce froide pour salade	CIE

Mets : Sauce vinaigrette

Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : **2 dl**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
15 g	Echalote	Hacher finement l'ail et l'échalote
½ gousse	Ail	
40 cl	Vinaigre	Ajouter le vinaigre et laisser mariner 10 minutes
15 g	Moutarde en grains	Assaisonner et bien délayer les ingrédients
	Sel	
	Poivre du moulin	
1 pointe	Curry	
1 dl	Huile végétale	Ajouter l'huile en filet en fouettant
5 g	Herbes aromatiques	Laver les herbes, puis les hacher
		Les incorporer au dernier moment



BPF et Points clés :

Jouer avec différents vinaigres et différentes huiles.

Attention le sel ne se délaye pas dans l'huile.

Crème renversée au caramel

Gestürzte Karamellcreme

Quantité: **4,00 pers.**
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

120 g	Sucre
30 g	Eau
375 g	Lait entier
1.20	Gousses de vanille
114 g	Oeuf entier pasteurisé
30 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
57 g	Sucre

Mise en place

- Préparer des moules à timbales (contenu 100-120 g)
- Préparer un caramel brun clair avec le sucre, déglacer avec l'eau chaude et diluer le caramel
- Verser à chaud dans les timbales
- Couper les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe

Préparation

- Porter le lait à ébullition avec les gousses et la pulpe de vanille
- Battre en crème l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, le sucre
- Incorporer le lait chaud dans la masse à l'oeuf en mélangeant constamment
- Passer la crème à la passoire fine et remplir les moules
- Pocher au *steamer* à *85°C* dans le *ou* dans le combisteamer *35 minutes*
- Sortir les timbales du bain-marie et bien les refroidir
- Démouler la crème renversée au caramel et dresser

Conseils pratiques

Avant de démouler (renverser), détacher légèrement la crème le long du bord. Décorer à souhait avec de la crème fouettée

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Potage purée	

Mets : **Potage purée aux carottes**Méthodes de cuisson : **Bouillir**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **45 minutes**Ingrédients pour : **1.25 litres**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
30 g	Beurre	Faire suer le matignon blanc au beurre
50 g	Oignons	Ajouter les carottes pelées et coupées en petits dés
50 g	Poireau blanc	Mouiller avec le fond de légumes
20 g	Céleri pomme	Cuire 20 minutes
500 g	Carottes	Saler légèrement et Ne PAS Poivrer
150 g	Pommes de terre	Ajouter les pommes de terre pelées et émincées
1.5 litres	Fond de légumes	Cuire encore 20 minutes
Une pincée	Sel	Réduire en purée avec le mixer plongeur ou le bol mixer
0.5 dl	Crème à 35 %	Passer au chinois ou à la passoire
4 feuilles	Livèche	Porter à nouveau à ébullition
		Affiner avec la crème légèrement battue
		Rectifier la consistance et l'assaisonnement
		Parsemer avec la livèche.

**BPF et Points clés :**

Laver les légumes,
Puis les peler et les rincer à
nouveau sous l'eau.

Quiche lorraine

Lothringer Speckkuchen

Quantité: 1.00 pièce
Groupe: Mets aux oeufs et au fromage
Saison: Toute l'année

Pâte

250 g Pâte brisée

Mise en place du moule

10 g Beurre

10 g Farine fleur

Farce

10 g Beurre

250 g Lard fumé

Liaison

150 g Oeuf entier frais

50 g Jaune d'oeuf frais

250 g Crème entière, 35%

100 g Lait entier

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de muscade moulue

Mise en place

- Beurrer une plaque à gâteau (Ø 26 cm) et la fariner légèrement
- Abaisser la pâte brisée à 2-3 mm et fonder la plaque
- Couper les bords qui dépassent avec le rouleau à pâte, piquer le fond avec une fourchette et réserver au frais
- Couper le lard maigre (sans cartilage) en julienne (fines lamelles), le blanchir et l'égoutter
- Sauter dans le beurre sans coloration la julienne de lard dans une poêle lyonnaise, laisser refroidir
- Mélanger tous les ingrédients pour la liaison et rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la noix de muscade

Préparation

- Recouvrir le fond de pâte avec un papier cuisson, couvrir de légumineuses sèches et cuire à blanc à 200°C avec le tirage ouvert pendant 10 minutes, retirer ensuite les légumineuses et le papier cuisson
- Répartir la julienne de lard régulièrement sur la pâte
- Verser par-dessus la liaison de manière régulière sur la pâte
- Cuire au four à 200°C pendant env. 20 minutes
- Laisser reposer quelques minutes avant de couper les portions

Conseils pratiques

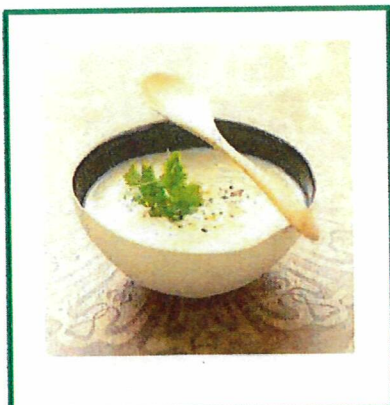
On peut aussi cuire la quiche lorraine directement avec la garniture (sans cuire d'abord la pâte à blanc) avec une chaleur inférieure adéquate. Comme de nombreux mets qui ont une longue tradition, la quiche lorraine, la spécialité la plus connue de la région, a évolué. A l'origine, on la préparait avec de la pâte à pain et ce n'est que plus tard que s'est imposée la préparation avec la pâte brisée, habituelle aujourd'hui. De l'avis des Lorrains, le fromage râpé et les oignons n'ont rien à faire dans leur quiche lorraine.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Potage crème	

Mets : **Crème de céleri**Méthodes de cuisson : **Bouillir**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **60 minutes**Ingrédients pour : **1.25 litres (4 pers.)**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
25 g	Beurre	Laver et émincer les oignons et les blancs de poireaux
40 g	Oignons	Les faire suer au beurre
40 g	Poireaux blancs	Ajouter le céleri coupé en petits cubes
300 g	Céleri	Continuer à faire suer quelques instants
30 g	Farine	Singer (fariner)
1.5 litres	Fond de légumes	Mouiller au fond de légumes
	Assaisonnement	Saler légèrement ne pas poivrer au début
0.6 dl	Crème à 35%	Cuire 45 minutes
	Herbes fraîches	Mixer et passer au chinois étamine
		Affiner avec la crème
		Rectifier l'assaisonnement et la consistance
		Décorer de quelques pluches de cerfeuil
		Servir les chips à part



BPF et Points clés :

Bien laver les légumes

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Hors d'œuvre chaud	

Mets : **Quiche aux poireaux**Méthodes de cuisson : **Au four**Temps de préparation : **30 minutes**Temps de cuisson : **30 minutes**Ingrédients pour : **1 quiche**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
250 g	Pâte brisée	Beurrer et fariner une plaque à gâteau
20 g	Beurre	Abaisser la pâte et foncer la plaque, réserver au frais
400 g	Poireaux blancs	Faire suer les poireaux coupés en paysanne
	Assaisonnement	Assaisonner et les étuver légèrement
Liaison :		Les refroidir à la cellule
2 pièces	Œufs entiers	Préparer la liaison en mélangeant tous les ingrédients
2 dl	Crème à 35 %	Répartir les poireaux sur la pâte
1 dl	Lait	Verser la liaison par-dessus
	Sel	Cuire au four à 200°C pendant 10 minutes
	Poivre	Baisser la chaleur à 170°C et continuer 20 minutes
	Muscade	



BPF et Points clés :

On peut aussi cuire d'abord le fond de tarte à blanc

RECETTES

CIE 1

CFC

JOUR 4

Hotel & Gastro
formation by *Vaud*
 Hotel & Gastro Union
GastroVaud
Hôtellerie Romande

Potage des Grisons (Suisse)

Bündner Gerstensuppe (Schweiz)

Quantité: 1.20 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

19 g	Beurre
62 g	Oignons pelés
62 g	Poireau vert paré
38 g	Carottes pelées
19 g	Céleri-pomme pelé
29 g	Jambon cru séché à l'air
29 g	Viande séchée des Grisons
38 g	Orge moyen
19 g	Haricots blancs
12 g	Farine fleur
1200 g	Bouillon
120 g	Crème entière, 35%
5 g	Persil
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Tremper les haricots blancs pendant 3 heures dans de l'eau froide
- Hacher finement les oignons
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en brunoise (petits dés)
- Couper le jambon cru et la viande des Grisons en brunoise (petits dés)
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher et le hacher finement
- Porter le bouillon à ébullition

Préparation

- Faire suer les oignons hachés et la brunoise de légumes dans le beurre
- Ajouter le jambon cru et la viande des Grisons, faire suer le tout et singer
- Ajouter l'orge et les haricots blancs égouttés, faire suer le tout, singer et laisser refroidir un peu
- Mouiller avec le bouillon chaud, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient cuits
- Dégraisser et écumer fréquemment
- Ajouter la crème et ne plus laisser bouillir le potage
- Rectifier encore une fois l'assaisonnement et parsemer de persil haché

Conseils pratiques

Au lieu de viande des Grisons et de jambon cru, on peut cuire une saucisse des Grisons (Bündner Beinwurst) dans le potage, la couper en dés et les rajouter au potage. On peut remplacer le bouillon par un fond de jambon ou de veau.

Entrecôte sautée Café de Paris

Sautiertes Entrecôte Café de Paris

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets à la viande
Saison: Toute l'année

Ingrédients

640 g Entrecôte parée
4 g Sel épicé pour viande
20 g Huile de tournesol, High Oleic
160 g Beurre Café de Paris

Garniture

20 g Cresson de fontaine paré

Mise en place

- Couper les entrecôtes (160 g par personne)
- Couper le beurre Café de Paris en tranches régulières de 5 mm d'épaisseur (40 g par personne)

Préparation

- Assaisonner les entrecôtes
- Les sauter dans l'huile chaude en les gardant légèrement au-dessous du degré de cuisson souhaité
- Les sortir et les dresser en répartissant le beurre Café de Paris régulièrement sur la viande
- Gratiner (dorer) sous la salamandre, décorer avec le cresson de fontaine et servir immédiatement

Conseils pratiques

Il faut penser que la viande va encore cuire légèrement sous la salamandre si l'on veut que le client obtienne le degré de cuisson souhaité.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Source
Beurre composé	S. Décotterd (Le Pont de Brent)

Mets : Beurre « Café de Paris »

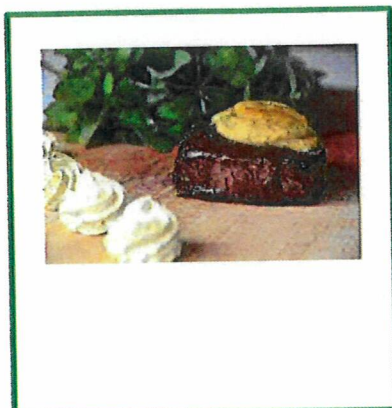
Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : **300 grammes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
250 g	Beurre	A l'aide d'un batteur ramollir le beurre
1 pièce	Jaune d'œuf	Emulsionner
10 g	Echalote hachée	Faire cuire le vin blanc, échalote et ail jusqu'à réduction complète
½ pièce	Gousse d'ail hachée	
0.3 dl	Vin blanc	
20 g	Herbes fraîches hachées	Persil – ciboulette – estragon – thym – marjolaine – romarin
1 goutte	Jus de citron	
1 c. à café	Cognac	
1 pièce	Filet d'anchois haché	
10 g	Moutarde en grains	
4 g	Sel	
Avec parcimonie	Assaisonnement	Poivre du moulin – Curry – Paprika ou mélange tout prêt
		Mélanger tous les ingrédients et fouetter au batteur



BPF et Points clés :

Dresser en rosace ou en petits ballotins dans du film alimentaire

Pommes frites (mignonnettes)

Frittierte Kartoffelstäbe

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux pommes de terre
Saison: Toute l'année

Ingrédients

500 g	Pommes de terre en bâtonnets, type C
50 g	Perte d'huile à la friture
2 g	Sel

Mise en place

- Laver les bâtonnets de 1 cm d'épaisseur et de 5 cm de long, puis bien rincer l'amidon en surface
- Les égoutter et bien les sécher

Préparation

- Remplir juste la moitié du panier de la friteuse avec les bâtonnets
- Pré-frir à 140°C jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore sans couleur
- Sortir les pommes de terre, bien les égoutter sur la friteuse et les répartir sur une plaque
- Sur demande, les frire à une température de 165-170°C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes
- Bien égoutter sur du papier absorbant et saler

Conseils pratiques

Utiliser des pommes de terre de très grosse taille pour pouvoir couper des bâtonnets réguliers. Utiliser les parures pour une autre préparation. En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frire les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

Tranches d'aubergines grillées *ou courgettes*

Grillierte Auberginenscheiben

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux légumes/champignons
Saison: Toute l'année

Ingrédients

480 g	Aubergines parées
8 g	Huile de tournesol, High Oleic
4 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
0.40 g	Romarin frais

Mise en place

- Laver les aubergines et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur, env. 30 g chacune
- Laver le romarin, le sécher légèrement et détacher les aiguilles
- Badigeonner les tranches d'aubergine avec l'huile de tournesol et les parsemer d'aiguilles de romarin
- Mariner pendant 30 minutes, puis retirer le romarin

Préparation

- Griller les tranches d'aubergine sur le grill chaud en formant un quadrillage
- Assaisonner avec le sel et le poivre, puis dresser

Tarte aux pommes

Apfelkuchen

Quantité: 10.00 pers.
Groupe: Entremets froids
Saison: Automne

Mise en place du moule

20 g Beurre

Ingrédients

250 g Pâte Brisée
30 g Noisettes moulues
700 g Pommes pelées et vidées
50 g Sucre
1 g Cannelle moulue
100 g Abricoture

Mise en place

- Tempérer le beurre
- Beurrer un moule à tarte de 26 cm de diamètre avec le beurre ramolli
- Mélanger le sucre avec la cannelle

Préparation

- Abaisser la pâte Brisée à 2 mm et en foncer le moule à tarte
- Piquer la pâte avec une fourchette et la recouvrir des noisettes moulues
- Couper les pommes en quartiers et les ranger en cercles en les serrant
- Saupoudrer régulièrement le sucre parfumé à la cannelle sur les pommes
- Cuire au four à 220-230°C avec le tirage ouvert
- Chauffer l'abricoture et en recouvrir la tarte pour la faire briller

Conseils pratiques

On peut préparer de la même manière des tartes avec différents fruits.

Tarte aux abricots avec liaison
Aprikosenkuchen mit Guss

(ou aux pommes)

Quantité: 10.00 pers.
Groupe: Entremets chauds
Saison: Été

Mise en place du moule

20 g Beurre

Ingrédients

250 g Pâte brisée
30 g Noisettes moulues
500 g Abricots dénoyautés
35 g Oeuf entier pasteurisé
30 g Sucre
30 g Crème entière, 35% (1)
130 g Lait entier
0.50 g Sel
15 g Poudre pour crème à la vanille
15 g Farine fleur type 550
10 g Sucre glace
100g Crème entière, 35% (2)

Mise en place

- Tempérer le beurre
- Beurrer un moule à tarte de 26 cm de diamètre avec le beurre ramolli
- Tamiser la poudre pour crème à la vanille avec la farine fleur
- Monter la crème entière (2) et la réserver au frais

Préparation

- Abaisser la pâte à 2 mm et en fonder le moule à tarte
- Piquer avec une fourchette et recouvrir de noisettes moulues
- Couper les abricots en quatre et les déposer bien serrés en cercles
- Mélanger l'oeuf entier, le sucre, la crème (1), le lait et le sel, incorporer la poudre pour crème à la vanille et la farine et bien mélanger
- Verser la liaison sur les abricots
- Cuire au four à 220-230°C avec le tirage ouvert
- Sortir et laisser refroidir
- Une fois refroidi, saupoudrer de sucre glace
- Décorer la tarte avec des rosettes de crème fouettée

Conseils pratiques

On peut aussi faire briller la tarte aux abricots avec de l'abricoture. On peut préparer de la même manière des tartes avec différents fruits.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Sources
Entremets glacés	Ch. Loeffel (e-book les glaces et sorbets au pacojet)

Mets : **Glace vanille**Méthodes de cuisson : **Pocher**Temps de préparation : **20 minutes**Temps d'attente : **12 heures au congélateur**Ingrédients pour : **600 grammes (1 bol à pacojet)**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
3.5 dl	Lait	Couper et gratter la vanille
½ gousse	Vanille ou poudre	Faire bouillir lait et vanille. Laisser infuser 1 h. min.
25 g	Poudre de lait	Mélanger au fouet le sucre, le glucose, la poudre de lait, le stabilisateur et les jaunes, Blanchir ce mélange
2 pièces	Jaunes d'oeuf	
70 g	Sucre	Réchauffer le lait et le verser sur ce mélange
30 g	Glucose atomisé	Cuire à la nappe, (82°C)
3 g	Stabilisateur	Passer au chinois étamine
0.5 dl	Crème à 35%	Ajouter la crème
		Mettre dans un bol à pacojet
		Mixer au mixeur plongeant
		Congeler 12 heures minimum
		Pacosser avant utilisation
		Faire de belles quenelles avec une cuillère chaude



BPF et Points clés :

Il est bien de faire infuser la vanille dans un sachet sous vide cuit 10 minutes à 100°C. puis de le laisser une nuit sous vide au froid

Glace à la vanille

Vanilleglace/Vanilleeis

Quantité: 0.50 l
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

387 g	Lait entier
0.67	Gousse de vanille
88 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
103 g	Sucre
0.16 g	Sel
90 g	Crème entière, 35%

Mise en place

- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe

Préparation

- Porter le lait à ébullition avec la gousse et la pulpe de vanille
- Sortir la gousse de vanille
- Battre le jaune d'oeuf, le sucre et le sel en crème dans une bassine
- Verser le lait chaud dans l'appareil au jaune d'oeuf en mélangeant constamment
- Reverser le tout dans la casserole
- Cuire à la nappé (maximum 85°C) en remuant constamment avec une spatule
- Passer au chinois étamine et ajouter la crème
- Refroidir l'appareil sur un bain d'eau glacée
- Surgeler à la sorbetière

Conseils pratiques

Dérivés

- Glace aux noisettes: mélanger 180 g de pâte de noisettes non sucrée à l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace au moka: porter 20 g de café instantané à ébullition avec le lait
- Glace au chocolat: délayer 300 g de couverture foncée hachée dans l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace stracciatella: ajouter 450 g de couverture foncée finement râpée pendant que la glace prend
- Glace à la pistache: mélanger 225 g de pistaches finement moulues et 200 g de pâte d'amandes à l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace au nougat: ajouter 450 g de nougat fin pendant que la glace prend
- Glace praliné: mélanger 225 g de pâte au praliné à l'appareil à l'oeuf encore chaud