

RECETTES

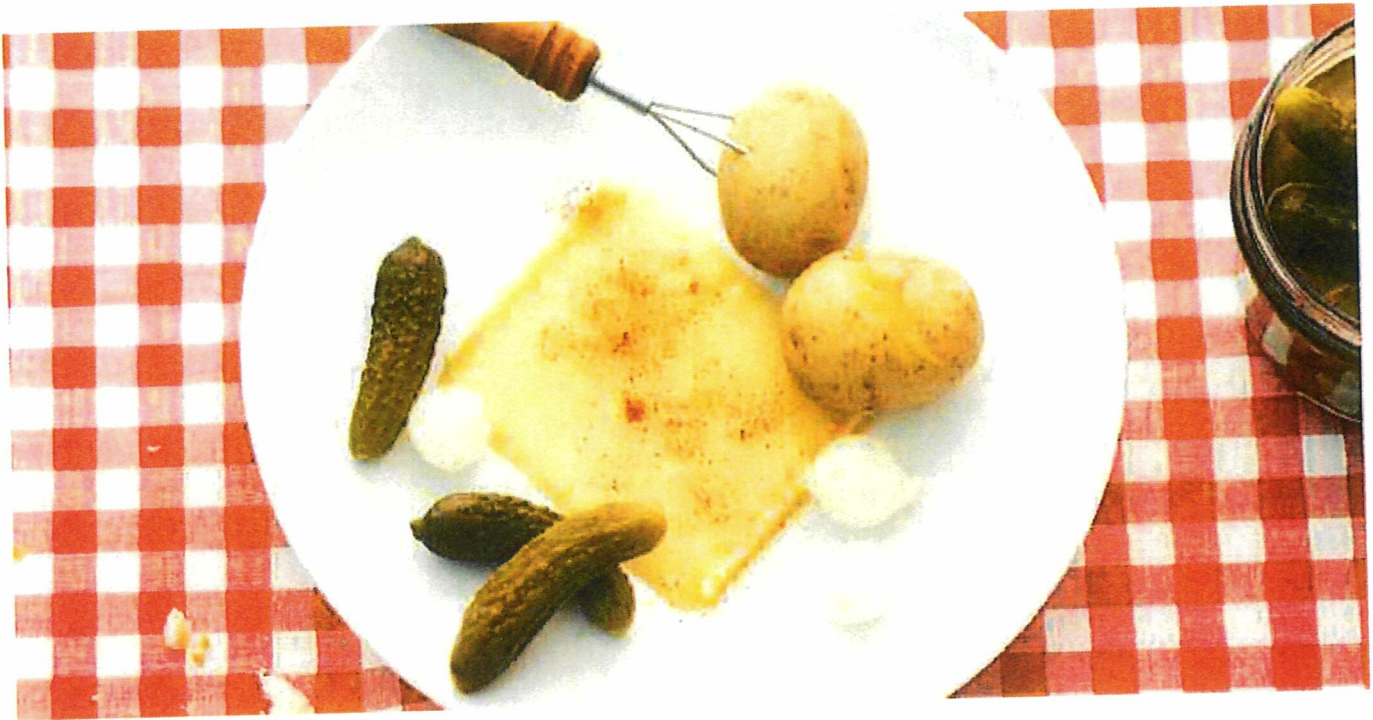
CIE 3

CFC

JOUR 1

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

Classique de la raclette



Ingrédients

pour 4 personnes

Recette de base pour 4 personnes:

800 g de petites pommes de terre
800 g de fromage à raclette suisse, en tranches

Accompagnements classiques:

Cornichons au vinaigre
Petits oignons
Mixed pickles
Poivre
Paprika

Préparation

- 1 Vous avez besoin d'env. 200 g de fromage à raclette suisse (en un seul morceau ou en tranches) et d'env. 200 g de petites pommes de terre par personne.
- 2 Gratter la croûte du fromage à raclette, mais ne pas l'enlever entièrement. Elle deviendra bien croustillante et très aromatique en fondant.
- 3 Ne pas laisser le fromage à raclette fondre trop longtemps *sous le feu*, pour que la matière grasse ne soit pas éliminée.

nutrition

auteur: Andreas Neubauer

Fondue (recette de base)

swissmilk



Voici la recette du plat suisse par excellence: la fondue au fromage! La fondue moitié-moitié, par exemple, n'est pas sorcier à faire.

- 1-2 gousses d'ail coupées en deux
- 800 g de mélange de fromage à fondue râpé, p. ex. moitié-moitié ou préparé par le fromager
- 4 cc de fécule de maïs
- 3. dl de vin blanc

- 1 petit verre de kirsch d'env. 2,4 cl
- poivre, noix de muscade

- 600-800 g de pain coupé en dés

Préparation

Préparation: 15 minutes

Prêt en 15 minutes

1. Frotter le caquelon avec les gousses d'ail. Mélanger le fromage et la fécule de maïs, mettre dans le caquelon avec le vin blanc et le jus de citron et porter à ébullition en remuant constamment. Incorporer le kirsch, assaisonner.
2. Poser la fondue légèrement frémissante sur le réchaud. Piquer les morceaux de pain sur une fourchette et les tremper dans la fondue en remuant.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE 3	
Thème	Pages
Mets au fromage	

Mets : **Malakoff**

Méthodes de cuisson : **Frise**

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **6 minutes**

Ingrédients pour : 6 grosses pièces (6 cm de diam.) ou 12 petites pièces (3 cm de diam.)

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
260 g	Etivaz ou Gruyère	Râper finement le fromage
30 g 3 g	Farine Bicarbonate de soude	Mélanger la farine et le bicarbonate et ajouter au fromage
25 g	Vin blanc	Incorporer les œufs et le vin blanc, poivrer
110 g (2 pces)	Œufs entiers	Malaxer le tout
6 pces	Pain toast	Laisser reposer 30 minutes
3 tours	Poivre du moulin	Dresser en dôme à l'aide d'une boule à glace sur les tranches de pain toast
		Frise à 180 °C. 3 minutes de chaque côté pour les grosses pièces et 2 minutes de chaque côté pour les petites pièces
		Egoutter sur du papier absorbant
		On les accompagne de petits oignons et cornichons au vinaigre

Histoire :

Cette spécialité vaudoise, plus particulièrement de la Côte, est un souvenir de la guerre de Crimée (1853-1856), à laquelle de nombreux Suisses ont participé. En effet, pendant le blocus de Sébastopol, défendue par le fort Malakoff, les soldats se nourrissaient souvent de tranches au fromage frites à la poêle. Un mets qu'ils ont rapportés chez eux et baptisés ainsi.

Présentation :

Dressage : Ne jamais couvrir un mets frit

Décoration : Salade verte ou petits oignons et cornichons au vinaigre

Évent. moutarde

BPF: l'huile de friteuse de doit pas dépasser 27% de composé polaire



Sauce poivrade

Wildpfeffersauce

Quantité: 0.50 l
Groupe: Sauces chaudes
Saison: Automne-hiver

Ingrédients

25 g	Echalotes pelées
20 g	Beurre
5 g	Poivre blanc en grains
65 g	Marinade pour viande de boucherie et pour gibier
550 g	Demi-glace de gibier
	Sel

Mise en place

- Hacher finement les échalotes
- Concasser le poivre blanc
- Porter la marinade à ébullition et passer au chinois étamine

Préparation

- Faire suer les échalotes dans le beurre
- Ajouter le poivre et déglacer avec la marinade de gibier
- Réduire jusqu'à une consistance sirupeuse
- Mouiller avec la demi-glace de gibier et laisser frémir 10 minutes
- Passer la sauce au chinois étamine fin
- Rectifier l'assaisonnement et affiner éventuellement avec des flocons de beurre

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets de céréales	

Mets :

Spaetzli

Méthodes de cuisson :

Bouillir / Sauter

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

2 minutes / 3 minutes

Ingrédients pour :

4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
160 g	Farine fleur	Mettre les farines dans la bassine du batteur
40 g	Fin finot de blé dur	Mélanger à part tous les autres ingrédients.
120 g	Œuf entier	Verser ensuite ce mélange sur les amidons.
35 g	Lait	Battre vivement avec la feuille du batteur.
35 g	Eau	Racler les spaetzli à la passoire sur de l'eau salée en ébullition.
4 g	Sel	
1 g	Noix de muscade	
1 g	Poivre	Dès qu'ils remontent à la surface, les sortir, les refroidir dans de l'eau glacée, puis les égoutter.
40 g	Beurre	Sauter au beurre avec ou sans coloration dans une poêle.
	Assaisonnement	

**BPF et Points clés :****Spaetzli à la farine intégrale :**

Remplacer la farine fleur par de la farine complète.

Spaetzli vert :

Ajouter 40 g de purée d'épinards bien sèche

Marrons glacés

Glasierte Kastanien

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux légumes/champignons
Saison: Automne

Ingrédients

400 g	Châtaignes entières pelées surgelées
64 g	Sucre
120 g	Fond brun
40 g	Célieri-pomme pelé

Mise en place

- Couper le céleri-pomme en dés

Préparation

- Dans une sauteuse, caraméliser légèrement le sucre
- Déglacer avec le fond brun et porter à ébullition
- Ajouter les châtaignes et le céleri-pomme
- Etuver les châtaignes, les sortir, retirer le céleri-pomme
- Réduire le liquide de cuisson à consistance sirupeuse
- Remettre les châtaignes et les glacer dans la réduction

Conseils pratiques

Les châtaignes non décortiquées doivent être pelées avant l'utilisation. Entailler les châtaignes du côté rond avec un couteau à châtaignes, les chauffer au four sur une plaque avec un peu d'eau pendant 10 minutes, puis retirer la coque et la peau qui se trouve dessous

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2021
Thème	Sources
Garniture gibier	

Mets : Pomme au vin blanc

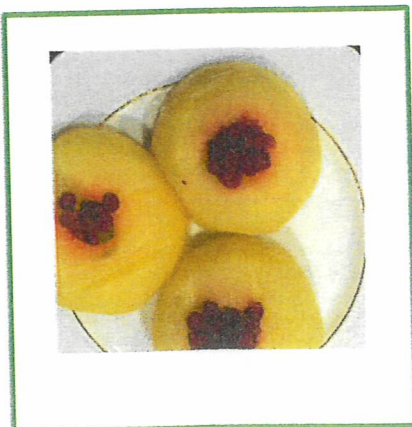
Méthodes de cuisson : Pocher

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour : 4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
2 pièces	Pommes	Peler les pommes. Couper en deux. Vider le cœur à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. A l'aide d'un emporte-pièce cannelé donner une jolie forme
2 dl	Vin blanc	Préparer le sirop avec tous les ingrédients Amener à ébullition
2 dl	Eau	
80 g	Sucre	
1/8	Bâton de cannelle	
1 pièce	Clou de girofle	
½ pièce	Feuille de laurier	
1 pièce	Badiane	
		Continuer la cuisson jusqu'à ce que les pommes soient cuites
		Cela peut varier suivant la variété et le degré de maturité de celle-ci
		La cuisson peut se faire sous vide
		Les pommes prennent plus de goût si on les laisse quelques jours tremper



Utiliser la planche pour les fruits (jaunes)

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2021
Thème	Sources
Garniture gibier	

Mets : **Poire au vin rouge**

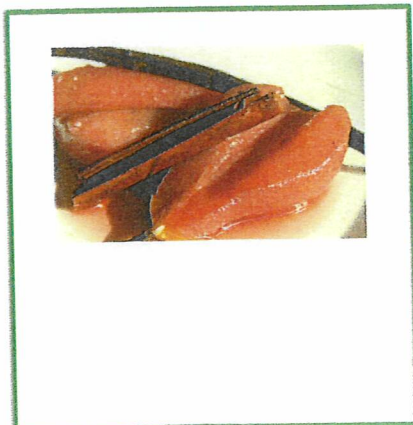
Méthodes de cuisson : **Pocher**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
2 pièces	Poires	Peler les poires. Couper en deux. Vider le coeur
4 dl	Vin rouge corsé	Préparer le sirop avec tous les ingrédients Amener à ébullition
80 g	Sucre	
1/8	Bâton de cannelle	
1 pièce	Clou de girofle	
Un peu	Zeste d'orange	
		Continuer la cuisson jusqu'à ce que les poires soient cuites
		Cela peut varié suivant la variété et le degré de maturité de celle-ci
		La cuisson peut se faire sous vide
		Les poires prennent de la couleur si on les laisse quelques jours tremper



Utiliser la planche pour les fruits (jaunes)

Chou rouge braisé

Geschmorter Rotkohl

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

Ingrédients

480 g	Chou rouge paré
72 g	Pommes vidées
60 g	Vin rouge
12 g	Vinaigre de vin rouge
8 g	Huile de tournesol, High Oleic
24 g	Oignons pelés
120 g	Bouillon
0.40	Sachet d'épices
10 g	Riz Vialone
32 g	Jus d'orange pressé frais
4 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
16 g	Birnel

Mise en place

- Couper finement le chou rouge à la mandoline ou à la machine
- Couper les pommes en quatre, puis en fines tranches
- Hacher les oignons
- Préparer le sachet d'épices avec des feuilles de laurier, des clous de girofle, des baies de genièvre et des grains de poivre
- Mariner le chou rouge avec les tranches de pommes, le vin rouge et le vinaigre de vin rouge pendant 3 heures

Préparation

- Chauffer l'huile de tournesol dans une braisière
- Ajouter les oignons et faire suer
- Ajouter le chou rouge avec la marinade, bien mélanger et faire suer
- Déglacer avec le bouillon, ajouter le sachet d'épices et le riz Vialone, puis bien mélanger
- Braiser à couvert au four à 175°C jusqu'à cuisson complète
- Pendant le braisage, remuer souvent et ajouter un peu de liquide si nécessaire
- Peu avant la fin de la cuisson, ajouter le jus d'orange et le birnel, puis terminer le braisage
- Retirer le sachet d'épices et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

Au lieu de riz, on peut utiliser un peu d'amidon délayé pour lier le mets, ce qui lui donne un bel aspect brillant. Le chou rouge devrait avoir une saveur légèrement aigre-douce. On obtient une coloration rouge plus intense en ajoutant du vinaigre de vin rouge ou du jus de citron.

Mousse au chocolat noir

Dunkle Schokoladenmousse

Quantité: 5.00 pers.
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

73 g Oeuf entier pasteurisé
30 g Sucre
~~0.25 g Sel~~
133 g Couverture foncée (vanille)
265 g Crème entière, 35%
3 g Cognac

Sauce

100 g Sauce aux framboises

Décoration

100 g Crème double, 45%

Mise en place

- Hacher la couverture en petits morceaux et les faire fondre au bain-marie
- Monter la crème à 90%, ajouter le cognac et réserver au frais

Préparation

- Battre l'oeuf entier, le sucre et le sel tout d'abord à chaud, puis à froid
- Ajouter rapidement la couverture fondue et légèrement refroidie (35-40°C) à l'appareil fouetté froid
- Tout de suite incorporer délicatement la crème fouettée à l'appareil
- Verser la mousse dans un plat profond et réserver au frais pendant env. 8 heures

Présentation

- Dresser la sauce aux framboises en miroir
- Au moyen de 2 cuillères à soupe chaudes, former des quenelles et les dresser sur le miroir de sauce
- Mettre la crème double dans un cornet et faire un dessin sur les quenelles

Conseils pratiques

La crème ne devrait être fouettée qu'à 90%, sans quoi on risque de la surfouetter lorsqu'on l'incorpore, et la mousse devient granuleuse.

RECETTES

CIE 3

CFC

JOUR 2

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

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Sauce crème	

Mets : Sauce curry - volailleMéthodes de cuisson : BouillirTemps de préparation : 15 minutesTemps de cuisson : 10 minutesIngrédients pour : 3 dl

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
10 g	Beurre	Faire suer au beurre les oignons hachés
30 g	Oignons hachés	Couper la volaille en fine julienne
90 g	Blanc de volaille	L'ajouter aux oignons et continuer de faire revenir
1 pointe	Curry Madras	Saupoudrer légèrement de curry
0.3 dl	Vin blanc	Déglacer au vin blanc, laisser réduire
1 dl	Fond blanc volaille	Ajouter le fond de volaille et réduire de moitié
2 dl	Crème à 35 %	Mouiller avec la crème et cuire 5 minutes
30 g	Beurre	Monter au beurre
	Assaisonnement	Rectifier l'assaisonnement
Event.	Roux blanc	Lier si nécessaire



BPF et Points clés :

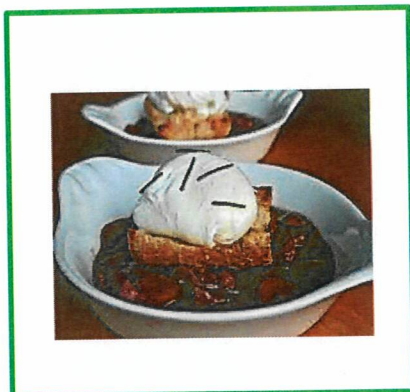
Utiliser la planche bleue pour la volaille

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Les Œufs	

Mets : **Œuf en meurette (bourguignonne)**Méthodes de cuisson : **Pocher**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **4 minutes**Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
4 pièces	Œufs	Pocher les œufs dans l'eau vinaigrée.
1,2 dl	Vinaigre blanc	⌚ 3 à 4 minutes ↓ 80 - 85 °C
1 pincée	Sel	Les refroidir dans de l'eau froide salée.
40 g	Echalote	Les sortir et les éponger sur un papier absorbant
80 g	Lardons	
80 g	Champignons de Paris	Dans une sauteuse faire revenir les lardons, ajouter les quartiers de champignons, puis l'échalote hachée.
3,2 dl	Vin rouge	Eventuellement légèrement singer.
40 g	Beurre	Ajouter le laurier.
½	Feuille de laurier	Mouiller au vin rouge, et faire réduire de 2/3
	Assaisonnement	Monter au beurre. Assaisonner.
		Pour servir : Mettre un croûton doré au fond de l'assiette, poser l'œuf chaud, verser la sauce autour, parsemer de ciboulette ciselée.
4 pièces	Croûtons	
4 brins	Ciboulette	



BPF et Points clés :

Utiliser des œufs très frais, le blanc sera plus ferme pour la cuisson.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Les œufs	

Mets :

Œuf pané et frit

Méthodes de cuisson :

Bouillir - Frire

Temps de préparation :

20 minutes

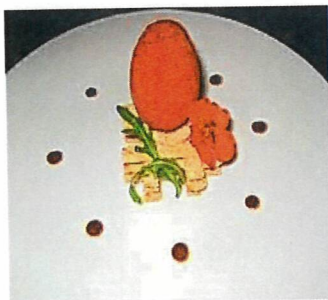
Temps de cuisson :

6 minutes + 2 minutes friteuse

Ingrédients pour :

4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
4 pièces	Œufs extra frais	Cuire les œufs 6 minutes, puis les refroidir rapidement
40 g	farine	Les écaler délicatement
60 g	Œuf entier	Les rouler dans la farine, puis dans l'œuf et après dans la chapelure. Passer à nouveau dans l'œuf puis dans la panure.
60 g	Chapelure	
	Sel	
	Huile friteuse	Frir à 160 - 170°C pendant 2 minutes
		Eponger sur un papier.
		Saler.
		Julienne de légumes sautée en garniture

**BPF et Points clés :**

Utiliser des œufs très frais.
On peut les cuire au steamer
87°C 6 minutes.

Boeuf braisé bourguignonne

Rindsschmorbraten Burgunder Art

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

Ingrédients

880 g	Palette de boeuf parée
280 g	Vin rouge, Bourgogne
40 g	Vinaigre de vin rouge
120 g	Mirepoix pour fonds bruns
0.40	Bouquet aromatique
8 g	Sel épicé pour viande
32 g	Huile de tournesol, High Oleic
24 g	Purée de tomates
360 g	Fond brun de veau
240 g	Demi-glace
0.40	Sachet d'épices

Garniture

80 g	Oignons à sauce pelés
40 g	Fond blanc de veau
	Sel
	Sucre
80 g	Champignons de Paris frais parés
20 g	Vin blanc
	Jus de citron frais
30 g	Beurre
60 g	Lard fumé
40 g	Pain anglais sans croûte
10 g	Persil

Mise en place

- Ficeler la palette de boeuf si nécessaire
- Mariner pendant quelques jours la viande avec le vin rouge, le vinaigre de vin rouge, la mirepoix et le bouquet aromatique
- Laver les champignons de Paris, les couper en quatre, les étuver avec le vin blanc et un peu de jus de citron
- Couper le lard (sans cartilage) en lardons (1 x 2 cm) et les blanchir
- Couper le pain anglais en croûtons (bâtonnets, longueur 2 cm)
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement

Préparation du mets

- Sortir la viande et la mirepoix de la marinade et bien laisser égoutter
- Porter la marinade à ébullition et la passer au chinois étamine
- Assaisonner la viande, la faire colorer de toutes parts dans l'huile de tournesol chaude et la sortir
- Ajouter la mirepoix et faire revenir légèrement, dégraisser
- Ajouter la purée de tomates et faire pincer pour donner de la couleur
- Déglacer avec la marinade cuite et passer, puis réduire à une glace
- Ajouter la viande, mouiller avec le fond brun de veau et la demi-glace jusqu'à 1/3 de la hauteur de la viande et ajouter le sachet d'épices
- Braiser à couvert dans le four, à une température de 180-190°C, retourner et arroser de temps à autre
- Sortir la viande et la réserver au chaud
- Passer la sauce, la réduire quelque peu, la dégraisser, rectifier l'assaisonnement et la lier éventuellement avec l'amidon délayé

Boeuf braisé bourguignonne

Rindsschmorbraten Burgunder Art

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

Préparation de la garniture

- Glacer les oignons à sauce dans le fond blanc de veau, le sucre et le sel
- Sauter les lardons et les champignons dans un peu de beurre
- Dorer les croûtons de pain dans le reste de beurre

Présentation

- Trancher la viande et la napper avec la sauce
- Répartir la garniture par-dessus
- Pour terminer, parsemer avec les croûtons et le persil haché
- Servir le reste de sauce à part dans une saucière

Conseils pratiques

Selon la qualité de la viande, le temps de cuisson est de 1½-2 heures. Pour raccourcir la durée de marinage, porter la marinade à ébullition sans le vinaigre, la laisser refroidir, ajouter le vinaigre et verser sur la viande

Pilaf de boulgour aux légumes

Bulgur-Pilaw mit Gemüse

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux céréales
Saison: Toute l'année

Ingrédients

160 g	Boulgour
32 g	Huile d'olive
8 g	Ail pelé
24 g	Echalotes pelées
48 g	Poivrons de couleur épépinés
400 g	Fond de légumes
0.40	Feuille de laurier
	Sel
	Poivre blanc du moulin
	Coriandre moulue
40 g	Tomates mondées épépinées
4 g	Persil plat frais

Mise en place

- Laver le boulgour, le rincer et bien l'égoutter
- Hacher finement l'ail et les échalotes
- Couper les poivrons de couleur en dés de 5 mm
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Couper les tomates en dés de 5 mm
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement

Préparation

- Faire suer l'ail et les échalotes dans l'huile d'olive, ajouter les dés de poivrons et faire suer
- Ajouter le boulgour et faire suer
- Mouiller avec le fond de légumes chaud, porter à ébullition, ajouter la feuille de laurier et rectifier l'assaisonnement
- Cuire au four à couvert à 160°C pendant 20-25 minutes (ne pas mélanger pendant ce temps)
- Sortir la feuille de laurier
- Mélanger délicatement les dés de tomates, le persil haché et le boulgour avec une fourchette
- Laisser encore reposer brièvement à couvert

Présentation

- Verser le boulgour dans un moule à savarin, presser légèrement et démouler

Conseils pratiques

On peut varier les légumes et les adapter selon la saison.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets de viande glacée	

Mets : **Rouelles de jarret de porc glacées**

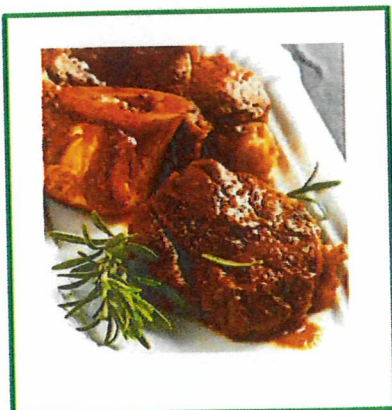
Méthodes de cuisson : **Glacer**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **1 h 15**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
8 pièces	Rouelles de jarret	Assaisonner et fariner les rouelles de jarret de porc
	Assaisonnement	Les faire colorer des deux côtés dans une cocotte avec l'huile chaude
10 g	Farine	Sortir la viande
	Huile de tournesol	Faire suer la brunoise.
100 g	Brunoise légumes	Pincer avec le concentré de tomate
20 g	Concentré tomates	Dégraissier si nécessaire
2 dl	Vin blanc	Déglacer avec le vin blanc, laisser réduire
6 dl	Fond brun	Mouiller avec le fond brun, ajouter les herbes fraîches
1 bouquet	d'herbes fraîches	Cuire au four à couvert. Arroser fréquemment
		Une fois cuite retirer la viande
		Rectifier la consistance de la sauce
		Napper la viande avec la sauce au moment de servir



BPF et Points clés :

Polenta

Polenta

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux céréales
Saison: Toute l'année

Ingrédients

24 g	Huile d'olive
40 g	Oignons pelés
4 g	Ail pelé
300 g	Bouillon clair
200 g	Lait entier
108 g	Semoule de maïs grossière (Bramata)
0.40	Feuille de laurier
	Sel
	Poivre blanc du moulin
48 g	Parmesan râpé

Mise en place

- Hacher finement les oignons et l'ail

Préparation

- Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive
- Ajouter le bouillon clair et le lait et porter au point d'ébullition
- Ajouter la feuille de laurier et assaisonner avec le sel et le poivre
- Verser la semoule de maïs grossière (Bramata) en pluie tout en remuant avec un fouet
- Cuire à feu doux au four à env. 120°C pendant env. 1½ heure à couvert (ne pas remuer)
- Retirer la feuille de laurier et incorporer le Parmesan râpé à la polenta

Conseils pratiques

Selon la température de cuisson et la qualité de la semoule, il faut éventuellement rajouter encore du bouillon. Le maïs Bramata nécessite suffisamment de temps pour gonfler et devrait donc cuire très lentement. Traditionnellement, la polenta est cuite très lentement dans un chaudron en cuivre et sur un feu ouvert.

Blanquette de veau aux légumes variés

Kalbsblankett mit buntem Gemüse

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

Ingrédients

720 g Epaule de veau sans os parée
400 g Fond blanc de veau
120 g Vin blanc
80 g Carottes pelées
80 g Oignons à sauce pelés
80 g Céleri-pomme pelé
80 g Carottes jaunes pelées
40 g Poireau jeune paré
0.40 Sachet d'épices

Sauce

16 g Beurre
20 g Farine fleur
80 g Demi-crème épaisse pour sauces, 25%
4 g Jus de citron frais
Sel
Poivre blanc du moulin
4 g Ciboulette fraîche

Mise en place

- Couper l'épaule de veau en dés de 30 g
- Blanchir la viande dans l'eau salée chaude, égoutter puis rincer tout d'abord à chaud, puis à froid
- Couper les carottes, les carottes jaunes et le céleri-pomme en morceaux de 2 x 2 x 1 cm avec un couteau Demidov
- Laver le poireau et le couper en losanges de 2 cm de côté
- Préparer le sachet d'épices avec des feuilles de laurier, des clous de girofle, du thym et des grains de poivre blanc
- Faire fondre le beurre, ajouter la farine fleur, étuver légèrement et laisser refroidir
- Ciseler la ciboulette

Préparation

- Porter à ébullition le fond de veau, le vin blanc et le sachet d'épices
- Ajouter la viande, porter à ébullition, écumer et laisser frémir env. 35 minutes
- Ajouter ensuite les légumes dans une passoire et les cuire avec la viande (ajouter le poireau un peu plus tard)
- Sortir les légumes et les réserver au chaud à couvert
- Sortir la viande avec une écumoire et la réserver au chaud à couvert avec un peu de liquide de cuisson
- Retirer le sachet d'épices
- Laisser réduire le fond de 1/3
- Ajouter le fond chaud au roux froid en remuant et porter ébullition
- Laisser frémir pendant 20 minutes, écumer fréquemment
- Passer la sauce au chinois étamine
- Ajouter la demi-crème pour sauces et le jus de citron
- Egoutter la viande et les légumes, les mettre dans la sauce et rectifier l'assaisonnement
- Dresser la blanquette et parsemer avec la ciboulette

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets végétarien	

Mets : **Quinoa**

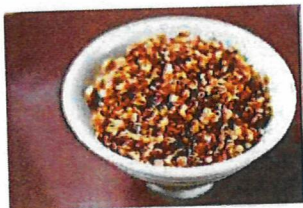
Méthodes de cuisson : **Etuver**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes + 5 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
240 g	Quinoa	Bien laver le quinoa
20 g	Huile d'olive	Faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive
40 g	Oignons	Ajouter le quinoa
1 pièce	Gousse d'ail	Le gingembre râpé et la citronnelle émincée
10 g	Gingembre frais	Mouiller une fois et demi avec le liquide
1 feuille	Citronnelle	Cuire à couvert 10 minutes
4 dl	Fond de légumes	Laisser tirer 5 minutes
20 g	Ciboulette ciselée	Rectifier l'assaisonnement et finir avec la ciboulette
	Assaisonnement	



BPF et Points clés :

Bien laver les grains à cause de la teneur en saponine de l'enveloppe (amère et présentant un certain taux de toxicité).

Pâte sucrée

Zuckerteig

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

Ingrédients

36 g	Oeuf entier pasteurisé
80 g	Sucre
0.15	Gousse de vanille
0.15 g	Zeste de citron râpé
0.15 g	Sel
54 g	Beurre
132 g	Farine fleur type 550
2 g	Poudre à lever

Mise en place

- Tamiser la farine avec la poudre à lever
- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe
- Sortir le beurre du réfrigérateur

Préparation

- Mélanger l'oeuf entier, le sucre, la pulpe de vanille, le zeste de citron et le sel
- Ajouter le beurre ramolli et mélanger
- Ajouter la farine et la poudre à lever
- Ne pétrir la pâte que jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés
- Réserver au frais avant de continuer

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2021
Thème	Pages
Pâtisserie Mise en place	

Mets : **Crème pâtissière**

Méthodes de cuisson : **Bouillir**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **5 minutes**

Ingrédients pour : 500 grammes fini

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
3.5 dl	Lait	Faire cuire le lait et la gousse de vanille fendue.
½ gousse	Vanille	
3 pièces	Jaunes d'œufs	Mélanger les jaunes, le sucre et les amidons.
30 g	Maïzena	<i>(on peut remplacer la maïzena et la poudre par de la farine)</i>
15 g	Poudre à crème	
70 g	Sucre	Verser progressivement le lait chaud sur le mélange.
		Remettre dans la sauteuse et porter à ébullition sans cesser de remuer avec un fouet.
		La crème doit bouillir 2 à 3 minutes.
		Débarrasser rapidement au frais sous film.
Dérivés	Crème diplomate	2 feuilles de gélatine en fin de cuisson, finir avec 2 dl de crème fouettée
	Crème mousseline	Foisonner avec 200g de beurre
	Crème Chiboust	Incorporer à la crème pâtissière collée à la gélatine 200 g de meringage
Arôme		Praliné – Chocolat – Café – Fruits – Alcool – etc...



Présentation :

BPF : utiliser la crème sous 24 heures, Respecter la chaîne du froid

RECETTES

CIE 3

CFC

JOUR 3

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

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Sources

Mets : Ragoût de tofu à l'indienne

Méthodes de cuisson : Sauté

Temps de préparation : _____

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : 4 pers entrée

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
50 g.	Pois chiche trempés	Cuire 1h. et réserver
100 g.	Brocoli	Cuire à l'eau salée et réserver
200 g.	Tofu	Coupé en cubes
20 g.	Huile de colza	Sauter le tofu à la poêle et réserver
1	Oignons	Suer les oignon haché dans un rondau
20 g.	Curry en poudre	Ajouter le curry et les pois chiche
2 dl	Fond de légumes	Mouiller au fond de légumes et mijoter 5 mn.
50 g.	Lait de coco	En fin de cuisson ajouter le lait de coco et ne plus cuire
		Dresser dans un plat en ajoutant les rosettes de brocoli
	Feuilles de coriandre	Garnir avec quelques feuilles de coriandre



BPF et Points clés :

Attention de ne pas trop cuire le tofu

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Sauce chaude pour le poisson	

Mets : Beurre blanc à la crème

Méthodes de cuisson : Bouillir

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour : 2 dl

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
25 g	Echalotes hachées	Faire suer les échalotes dans l'huile d'olive
5 g	Huile d'olive	Déglacer avec le vin blanc
50 g	Vin blanc	Laisser réduire à consistance sirupeuse
3 grains	Poivre blanc écrasé	Mouiller avec le fond de poisson
1 branche	Thym frais	Réduire de moitié
2 dl	Fond de poisson	Ajouter la crème et réduire encore un peu
1 dl	Crème à 35%	Passer au chinois étamine
50 g	Beurre	Monter au beurre à l'aide d'un mixeur plongeur
	Assaisonnement	Rectifier l'assaisonnement



BPF et Points clés :

On peut aromatiser ce beurre avec des herbes fraîches, du citron vert, graines de moutarde ou safran, etc...

Riz de Camargue (riz rouge)

Camargue-Reis

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux céréales
Saison: Toute l'année

Ingrédients

10 g	Beurre
10 g	Echalotes pelées
200 g	Riz de Camargue (riz rouge)
420 g	Fond de légumes
0.40	Feuille de laurier
10 g	Beurre
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Hacher finement les échalotes
- Porter le fond de légumes à ébullition

Préparation

- Faire suer les échalotes dans le beurre
- Ajouter le riz de Camargue et faire suer jusqu'à transparence
- Mouiller avec le fond de légumes chaud, porter à ébullition et ajouter la feuille de laurier
- Cuire au four ou au combisteamer à 160°C pendant env. 45 minutes
- Sortir la feuille de laurier
- Ajouter les flocons de beurre, alléger délicatement le riz avec une fourchette, rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre

Conseils pratiques

On peut varier la quantité de liquide selon la quantité et la qualité du riz.

Ratatouille

Ratatouille

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

Ingrédients

20 g	Huile d'olive pressée à froid
40 g	Oignons pelés
4 g	Ail pelé
80 g	Poivrons jaunes épépinés
80 g	Poivrons rouges épépinés
40 g	Fond de légumes
80 g	Aubergines parées
80 g	Courgettes vertes parées
	Sel
	Poivre blanc du moulin
0.80 g	Feuilles de thym
0.80 g	Feuilles de marjolaine fraîche
80 g	Tomates concassées
4 g	Purée de tomates
2 g	Basilic frais

Mise en place

- Hacher finement les oignons et l'ail
- Laver les poivrons rouges et jaunes, puis les couper en dés réguliers
- Laver les aubergines et les courgettes non pelées, puis les couper en dés réguliers
- Laver le basilic, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher

Préparation

- Faire suer les oignons, l'ail et les poivrons dans l'huile d'olive
- Ajouter les aubergines et les courgettes, puis laisser suer
- Ajouter le fond de légumes et porter à ébullition
- Assaisonner avec le sel, le poivre, le thym et la marjolaine, puis étuver pendant env. 5 minutes
- Peu avant la fin de la cuisson, ajouter les tomates concassées et la purée de tomates
- Au moment de servir, ajouter le basilic et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

A partir d'env. 15 personnes on peut renoncer en partie ou à tout le liquide (fond de légumes) car les légumes forment eux-mêmes suffisamment de liquide pendant l'étuvage.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Entremets froids	

Mets : Mousse glacée à la mangue et citron vert

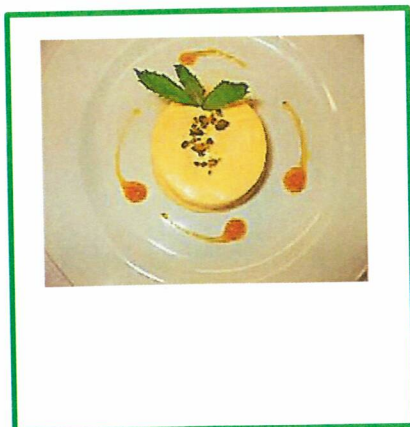
Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
60 g	Blanc d'œuf past.	Monter à chaud les blancs d'œufs.
40 g	Sucre	Une fois montés. Serrer avec le sucre.
½ feuille	Gélatine	Ajouter la gélatine fondue.
200 g	Crème entière	Refroidir au batteur.
60 g	Pulpe de mangue	Mélanger la pulpe avec la crème montée à 90 %.
8 g	Jus de citron vert	Ajouter le jus de citron vert.
¼ pièce	zeste de citron vert	Incorporer délicatement ce mélange à la spatule souple dans les blancs d'œufs froids.
Décor :	Mangue fraîche	La mousse glacée peut-être servie démoulée ou directement dans un verrine ou autre.
	Feuille de menthe	Geler à la cellule à - 40°C pour éviter les cristaux.
		Décorer à votre guise.



BPF et Points clés :

Il est très important d'utiliser des œufs pasteurisés ou des œufs extra frais.



Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises			

Mets: Masse à cigarettes

Méthodes de cuisson: Au four

Temps de préparation: 10 minutes Temps de cuisson: environ 10 minutes

Ingrédients pour: 200 g

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
50 g	Beurre	Mélanger le beurre ramoli et le sucre
50 g	Sucre	
50 g	Blanc d'oeuf	Incorporer le blanc d'oeuf
50 g	Farine	Ajouter la farine tamisée
		Mélanger brièvement avec une spatule
		Former des petits disques à l'aide
		d'un chablon sur une plaque
		Cuire au four à 180-190°C pendant
		8 minutes environ
		A la sortie du four les rouler encore chaudes
		autour d'une manche d'une spatule

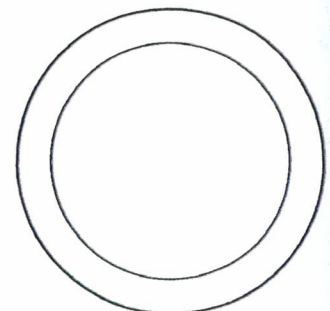
Présentation

Dressage:

Décoration:

Vaisselle:

BPF:



Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Sources

Mets : Tofu sauté à l'asiatique

Méthodes de cuisson : Sauté

Temps de préparation : _____

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : 4 pers entrée

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
200 g.	Tofu	Couper en tranches ou en cubes
20 g.	Huile de sésame	Sauter le tofu à la poêle ou au wok, colorer légèrement
½	Pak choï	Couper en fine tranches et ajouter, cuire 5 mn.
30 g.	Sucre	Ajouter le sucre et caraméliser.
20 g.	Ail haché	
½ bâton 3	Citronnelle Oignons verts	Ajouter la citronnelle, l'ail haché et les oignons verts ciseler
20 g	Sauce soja	Déglacer avec la s/ce soja
1 dl	Fond de légumes	Dissoudre la maïzena dans le fond de légumes
5 g.	Maïzena	Ajouter ce mélange (fond de légumes-fécule) et réduire
10 g.	Graine de sésame	Dresser et parsemer de sésame
	Coriandre	Ajouter quelques feuilles de coriandre



BPF et Points clés :

Attention de ne pas trop cuire le tofu

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Sauce chaude pour le poisson	

Mets : Beurre blanc à la crème

Méthodes de cuisson : Bouillir

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour : 2 dl

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
25 g	Echalotes hachées	Faire suer les échalotes dans l'huile d'olive
5 g	Huile d'olive	Déglacer avec le vin blanc
50 g	Vin blanc	Laisser réduire à consistance sirupeuse
3 grains	Poivre blanc écrasé	Mouiller avec le fond de poisson
1 branche	Thym frais	Réduire de moitié
2 dl	Fond de poisson	Ajouter la crème et réduire encore un peu
1 dl	Crème à 35%	Passer au chinois étamine
50 g	Beurre	Monter au beurre à l'aide d'un mixeur plongeur
	Assaisonnement	Rectifier l'assaisonnement



BPF et Points clés :

On peut aromatiser ce beurre avec des herbes fraîches, du citron vert, graines de moutarde ou safran, etc...

Riz pilaf

Pilaw-Reis

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux céréales
Saison: Toute l'année

Ingrédients

16 g	Beurre
40 g	Oignons pelés
240 g	Riz Carolina
400 g	Bouillon clair
0.40	Feuille de laurier
16 g	Beurre
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Hacher finement les oignons
- Porter le bouillon clair à ébullition

Préparation

- Faire suer l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence
- Ajouter le riz et faire suer brièvement
- Mouiller avec le bouillon chaud, porter à ébullition, ajouter la feuille de laurier
- Cuire au four à 200°C ou au combisteamer à couvert et sans remuer pendant env. 10 minutes
- Sortir le récipient de cuisson et le placer sans couvrir pendant 10 minutes sur un réchaud
- Retirer la feuille de laurier, incorporer les flocons de beurre en mélangeant avec une fourchette à viande et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

La part de liquide peut varier selon la sorte de riz et la quantité. Le rapport de volume pour le riz: le fond représente env. 1 : 1,5. Le riz pilaf peut se préparer avec toutes les variétés de riz à long grain ainsi que les riz qui ont été traités avec le procédé «parboiled».

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Entremets glacés	

Mets : Parfait glacé au chocolat et à l'orange

Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
60 g	Œuf entier	Monter à chaud les œufs, le sucre et le zeste.
40 g	Sucre	Refroidir au batteur mélangeur.
35 g	Couverture	Faire fondre la couverture (35°C) avec le jus d'orange et le Grand Marnier.
10 g	Jus d'orange	
¼	Zeste d'orange	Mélanger les deux masses.
3 g	Grand Marnier	Incorporer délicatement la crème fouettée à 90%
240 g	Crème à 35 %	
		Remplir des moules à votre convenance.
Décor	Filets d'orange	Geler à la cellule à - 40°C pour éviter les cristaux
	Feuille de menthe	
		Démouler une fois congelé.
		Décorer à votre guise.



BPF et Points clés :

Il est très important d'utiliser des œufs pasteurisés ou des œufs extra frais.
Attention de ne pas trop chauffer le chocolat (température du corps)

Tuiles au caramel

Karamell-Tuiles

Quantité: 0.20 kg
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

61 g	Sucre
31 g	Crème entière, 35%
24 g	Beurre
24 g	Sirop de glucose
61 g	Amandes effilées ultrafines

Mise en place

- Chemiser une plaque avec du papier cuisson

Préparation

- Chauffer le sucre, la crème, le beurre et le sirop de glucose à 110°C
- Ajouter les amandes effilées
- Laisser refroidir quelque peu l'appareil
- Former des petits tas avec une cuillère à soupe sur le papier cuisson, en laissant suffisamment d'espace entre deux
- Aplatir quelque peu les petits tas
- Cuire au four à 180-200°C avec le tirage ouvert
- Déposer les tuiles cuites encore chaudes sur un moule en forme de tunnel pour les former

Conseils pratiques

Pour obtenir des tuiles rondes et régulières, resserrer à mi-cuisson les biscuits qui s'aplatissent avec un emporte-pièce rond (Ø env. 6 cm). Cuisson au combisteamer: à 170°C, avec ventilation à vitesse moyenne et tirage ouvert (0% d'humidité)

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Sources

Mets : Farce à gyozas au tofu

Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : _____

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : 4 pers.

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
Farce		
100 g.	Tofu	
1	Œuf	
1	Oignon blanc émincé	
30 g.	Oignon vert émincé	
10 g.	s/ce soja	
5 g.	Sucre	
10 g.	Vin blanc	
10 g.	Huile de sésame	
5 g.	Maïzena	
2 gousses	Ail	
5 g.	gingembre	Mélanger dans un saladier le tofu, la sauce soja, le saké, le sucre, l'huile de sésame et la fécule de maïs. Incorporer le chou, l'œuf, les deux oignons, l'ail et le gingembre, puis laisser reposer 30 min au frais.
15 feuilles	À Gyozas	Monter les gyozas
Cuisson		
		Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les gyozas sur feu moyen pendant 2 min.



Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE 3	2018
Thème	Pages
Mets de poisson	698

Mets : Filets de sole pochés

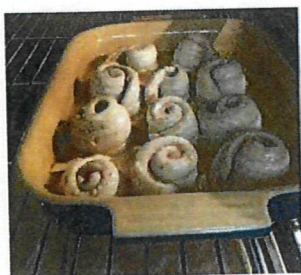
Méthodes de cuisson : pocher

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrédients pour : 4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
8 pces	Filets de sole	Plier les filets de sole suivant l'utilisation
20 g	Beurre	Beurrer un plat à gratin avec un pinceau, saler et poivrer
40 g.	Echalote	Parsemer d'échalotes hachées préalablement suées
1 dl	Vin blanc	Plaquer les filets de sole et les badigeonner de beurre
2 dl	Fond de poisson	Ajouter le vin blanc et le fond de poisson
1 dl	Crème	Recouvrir d'un papier sulfurisé beurré
10 g	Beurre manié	Commencer la cuisson sur le feu
	Jus de citron	Puis glisser au four à 150°C et pocher au ¾ (7 min env.)
	Assaisonnement	Sortir les filets sur une grille
		Dans une sauteuse lier le fond de cuisson avec le beurre manié ou du roux
		Réduire à bonne consistance, crémér, rectifier l'assaisonnement
		Finir suivant la recette indiquée
Bonne-femme		<i>Champignons de Paris / Hollandaise / Crème fouettée / Glacer salamandre</i>
Marguery		<i>Moules / Crevettes / Hollandaise / Crème fouettée / Glacer salamandre</i>
Dugléré		<i>Tomates concassée</i>
Zougoise		<i>Ciboulette / Cerfeuil / Estragon / Thym / Marjolaine / Aneth</i>



Riz épicé à l'indienne

Indischer Gewürzreis

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux céréales
Saison: Toute l'année

Ingrédients

240 g	Riz Basmati
10 g	Beurre à rôtir
	Cumin entier
4 g	Gingembre frais pelé
	Cannelle moulue
0.80 g	Chili rouge épépiné
	Graines de cardamome
380 g	Eau
	Sel
2 g	Coriandre fraîche
10 g	Beurre

Mise en place

- Laver le riz, le rincer, le tremper pendant 10 minutes dans l'eau froide et bien l'égoutter
- Râper finement le gingembre
- Couper la gousse de chili en fines lamelles
- Laver la coriandre, l'effeuiller, la sécher et la hacher finement

Préparation

- Chauffer le beurre à rôtir dans une casserole
- Ajouter les graines de cumin et les colorer légèrement
- Ajouter le gingembre, un peu de cannelle, le chili et la cardamome, puis sauter légèrement
- Ajouter le riz, faire suer jusqu'à transparence et mouiller avec l'eau
- Porter à ébullition, saler et cuire à couvert à feu très doux pendant env. 13-15 minutes
- Retirer du feu en laissant couvert et laisser reposer 5 minutes
- Retirer le couvercle, incorporer délicatement la coriandre et les flocons de beurre avec une fourchette

Conseils pratiques

On ajoutera les herbes aromatiques en petites quantités selon son propre goût. Important: le couvercle doit bien fermer et il ne faut pas le soulever pendant les dernières minutes, sans quoi toute la vapeur s'échappe et le riz devient collant.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Entremets glacés	

Mets :

Soufflé glacé au fruit de la passion

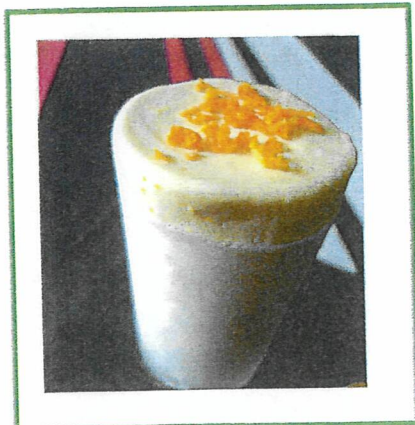
Méthodes de cuisson :

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson :

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
60 g	Œuf entier	Monter à chaud les œufs, le sucre et le zeste.
40 g	Sucre	Refroidir au batteur mélangeur.
35 g	Pulpe fruit passion	Ajouter la pulpe de fruit et la liqueur
3 g	Passoa	
240 g	Crème à 35 %	Incorporer délicatement la crème fouettée pas trop montée
		Remplir des moules à votre convenance.
		Geler à la cellule à - 40°C pour éviter les cristaux
		Dresser à votre convenance dans une verrine ou voir dans la coque du fruit
		L'important c'est que la masse dépasse du moule

**BPF et Points clés :**

Il est très important d'utiliser des œufs pasteurisés ou des œufs extra frais.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2021
Thème	Sources
Petits fours	A. Reymond

Mets :

Tuiles croquantesMéthodes de cuisson : **Au four**Temps de préparation : **5 minutes**Temps de cuisson : **3 minutes**

Ingrédients pour :

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
40 g	Sucre	Mélanger les deux sortes de sucre
40 g	Cassonade	
40 g	Jus d'orange	Ajouter le jus d'orange
30 g	Farine	Incorporer la farine tamisée
40 g	Beurre	Faire fondre le beurre et le verser sur la masse
		Bien mélanger
		Faire des ronds sur un silpat
		Cuire au four à 180°C
		Attendre un petit moment avant de démouler



BPF et Points clés :

RECETTES

CIE 3

CFC

JOUR 4

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

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2021
Thème	Sources
Cuisine froide	

Mets : **Tartare de courgette à la provençale**

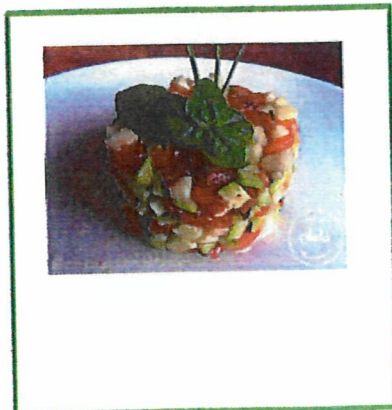
Méthodes de cuisson : ----

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : ----

Ingrédients pour : **4 personnes en entrée**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
200 g	Courgettes	Laver et tailler en brunoise
		Assaisonner avec la provençale préparée comme une vinaigrette
Provençale :		
	Echalote	Hacher tous les ingrédients
	Ail	
	Thym	
	Herbes fraîches	
	Tomate émondée	
	Olives noires	
	Câpres	
	Anchois	
	Vinaigre de vin blanc	Dissoudre le sel et poivre dans le vinaigre.
	Sel	
	Poivre	
	Huile d'olive	Monter à l'huile



BPF et Points clés :

Bien laver la courgette et utiliser la planche de couleur verte

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Hors d'œuvre froid	

Mets : Saumon mariné (gravlax)

Méthodes de cuisson : Aucune

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de marinade : 24 heures

Ingrédients pour : 1 filet de saumon

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1 pce	Filet de saumon	Ecailler le filet de saumon, laisser la peau
500 g	Gros sel de mer	Oter les arêtes
200 g	Sucre	Ecraser le poivre noir
5 g	Poivre noir	Laver et hacher grossièrement l'aneth
1 zeste	Citron vert	Puis mélanger tous les ingrédients
1 zeste	Citron jaune	Sur une plaque avec grille poser le saumon, peau en bas, on peut faire quelques trous dans la peau avec une aiguille pour laisser pénétrer la marinade.
20 g	Aneth fraîche	Recouvrir avec le sel aromatisé.
2 g	Anis vert	Filmer et poser une grille par-dessus
		Laisser mariner 24 heures
		Le rincer légèrement
		Remettre par-dessus quelques grains de poivre écrasés, zeste de citron vert et aneth
		Tirer sous vide pour concentrer les arômes
		Servir avec une crème aigre ou crème au wasabi



BPF et Points clés :

N'utiliser qu'un saumon de qualité et de toute première fraîcheur

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Hors d'œuvre exotique	

Mets : Rouleaux de printemps

Méthodes de cuisson : Sauter – Frire ou au Four

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour : 12 mini rouleaux

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
6 pièces	Feuilles rouleaux de printemps	Tremper les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante
300 g	Julienne légumes	Faire suer la julienne de légumes avec l'huile de sésame
6 pièces	Crevettes	Ajouter les crevettes coupées en dés
0.5 dl	Huile de sésame	Egoutter les vermicelles et les couper grossièrement
0.3 dl	Sauce soja	Les ajouter à la masse
20 g	Vermicelles de riz	Déglacer avec la sauce soja
0.5 dl	Huile d'arachide	Confectionner les rouleaux de printemps
		Bien badigeonner les bords avec de l'eau et les serrer
		Frire à 160°C ou plaquer sur papier et asperger d'huile
		Enfourner 10 minutes à 180 °C
Servir avec	Sauce soja Sauce aigre douce	
		<i>Légumes que l'on peut employer pour la julienne : Choux blancs, carottes, pois mange-tout, oignons, ail, haricots mungo, céleri, Mu-Err,</i>



BPF et Points clés :

Bien laver les légumes avant de les tailler

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets de brasserie	

Mets : **Choucroute garnie**Méthodes de cuisson : **Etuver**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **1 h.45**Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
800 g	Choucroute	Bien rincer la choucroute sous l'eau froide
40 g	Saindoux	Dans une cocotte faire suer l'oignon puis la choucroute
80 g	Oignons émincés	Déglacer avec la bière ou le vin blanc, laisser réduire
2 dl	Bière ou vin blanc	Mouiller avec l'eau, ajouter le sachet d'épices
4 dl	Eau	Baies de genièvre - Poivre noir en grain - Feuille de laurier - Clou de girofle
1 pièce	Sachet d'épices	Poser par-dessus les différentes viandes
800 g	Viande a choix	Lard fumé – Lard salé – Saucisson – Jarret – Nois de jambon – Carré fumé etc....
400 g	Pommes de terre	Couvrir et laisser cuire 45 minutes
		Contrôler la cuisson des divers viandes Les retirer si nécessaire
		Ajouter les pdt pelées et continuer la cuisson 1 h. env.
4	Viennes	Pocher les saucisses à part
		Dresser en dôme la choucroute
		Couper la viande puis la poser par-dessus
		Garnir avec les pommes de terre et les Viennes
	Moutarde	Servir avec de la moutarde



BPF et Points clés :

Le secret d'une bonne digestion de la choucroute est de bien la faire suer au départ.

On peut remplacer la choucroute par de la compote aux raves

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets de brasserie	

Mets : Saucisse à rôtir, sauce aux oignons

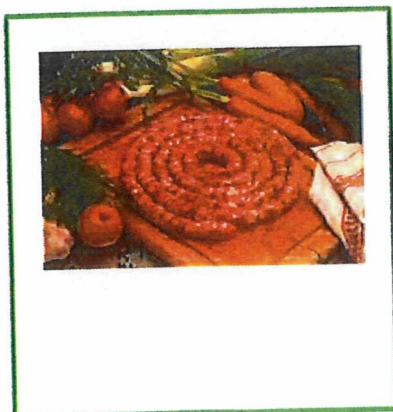
Méthodes de cuisson : Blanchir, Glacer

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour : 4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
600 g	Saucisse à rôtir	Blanchir la saucisse au combi steamer ▲100% 82' 80°C
200 g	Oignons émincés	Colorer la saucisse dans une cocotte en fonte
1 gousse	Ail	Après une belle coloration, la sortir
1.5 dl	Vin blanc	Suer les oignons émincés jusqu'à belle coloration
3 dl	Fond brun	Ajouter l'ail haché
1 pièce	Feuille de laurier	Remettre la saucisse par-dessus
1 pièce	clou de girofle	Déglacer avec le vin blanc,
2 tours	Poivre du moulin	Laisser réduire
20 g	Persil haché	Mouiller avec le fond brun
		Ajouter la feuille de laurier et le clou de girofle
		Couvrir et mijoter 20 minutes
		Poivrer à la fin de la cuisson
		Rectifier la consistance de la sauce
		Parsemer de persil haché au moment de servir



BPF et Points clés :

Attention ne pas saler la saucisse et la sauce, elle contient suffisamment de sel pour assaisonner le plat.

Bien laver le persil avant de la hacher

Pommes purée

Kartoffelpüree

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

Ingrédients

440 g	Pommes de terre pelées, type C
4 g	Sel
20 g	Beurre
80 g	Lait entier
	Noix de muscade moulue
	Sel

Mise en place

- Couper les pommes de terre en dés réguliers
- Porter le lait entier à ébullition

Préparation

- Bouillir les dés de pommes de terre dans l'eau salée (ou les cuire au steamer), écumer fréquemment
- Egoutter, laisser évaporer quelque peu et réduire les pommes de terre encore chaudes en purée
- Ajouter progressivement les flocons de beurre et le lait chaud, puis lisser en remuant
- Rectifier l'assaisonnement avec la muscade et le sel

Conseils pratiques

Les pommes de terre cuites au steamer perdent moins d'arôme. L'adjonction de lait peut varier et dépend de la variété de pommes de terre utilisée, sachant qu'il faut préférer les variétés farineuses de type C. On peut remplacer le beurre et aussi une partie du lait par de la crème entière, de la crème acidulée, du mascarpone, du yogourt ou de l'huile d'olive pressée à froid. Des herbes aromatiques hachées, du safran ou des produits de saison comme de la purée de châtaignes donnent une note personnelle.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Spécialité régionale	

Mets : Papet Vaudois (aux poireaux) – saucisse aux choux

Méthodes de cuisson : Etuver

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour : 4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
800 g	Poireaux verts	Laver et couper les poireaux en rectangles de 5 / 5
400 g	Pommes de terre	Les relaver après la découpe
50 g	Oignons émincés	Suer les oignons dans une cocotte avec le saindoux
20 g	Saindoux	Ajouter les poireaux et les faire suer doucement
2 dl	Vin blanc vaudois	Déglacer avec le vin blanc. Assaisonner
1 dl	Fond volaille	Cuire 15 minutes à couvert
	Assaisonnement	Ajouter les pommes de terre coupées en petits cubes
		Mouiller avec le fond de volaille
2 pièces	Saucisses aux choux	Cuire encore 30 minutes
		Finir en écrasant les pommes de terre à la fourchette
Facultatif :		Eventuellement : finir avec une giclée de vinaigre ou une tombée de crème
1 dl	Crème à 35%	
0.5 dl	Vinaigre de vin blanc	
		Pocher la saucisse aux choux 45 minutes dans de l'eau sans ébullition.
		Ou poser celle-ci directement sur le papet lors de la cuisson



BPF et Points clés :

Utiliser uniquement une saucisse aux choux IGP avec le plomb vert

On peut utiliser le jus de cuisson de la saucisse pour mouiller le papet

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2021
Thème	Sources
Viande chaude	

Mets : **Pot-au-feu**

Méthodes de cuisson : **Bouillir**

Temps de préparation : **1 heure**

Temps de cuisson : **2 à 3 heures**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
0,600 kg	Grumeau	Blanchir la viande départ eau froide
1 pièce	Cuisse de poulet	Commencer la cuisson de la viande dans l'eau
4 rouelles	Os à moelle	Ecumer
1 sachet	Epices	Ajouter l'oignon et le sachet d'épices, l'assaisonnement
3 litres	Eau	Laisser frémir 1 heure environ
80 g	Carottes	Ajouter les cuisses de poulet et les légumes
80 g	Céleri	Continuer la cuisson
80 g	Poireau	A 20 minutes de la fin ajouter les os à moelle
Selon dispo	Autres légumes	
½ pièce	Oignons torréfiés	Une fois cuit, sortir les viandes et légumes
	Assaisonnement	Trancher la viande et dresser un joli plat avec les légumes et les pommes nature
	Persil	
320 g	Pommes de terre	Servir le bouillon à part



BPF et Points clés :

Se sert avec une vinaigrette,
sauce raifort, moutarde en
grain et fleur de sel

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Pages
Pâte de base Pâtisserie	

Mets : Pâte à choux

Méthodes de cuisson : Au four

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour : 500 grammes de pâte

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1.25 dl	Eau	Chauffer le liquide avec le sel et sucre
1.25 dl	Lait	
4 g	Sel	
10 g	Sucre	
60 g	Beurre	Ajouter le beurre coupé très fin. Laisser fondre le beurre sans faire évaporer le liquide
150 g	Farine tamisée	Retirer du feu et ajouter la farine d'un coup
3 pièces	Œufs	Dessécher rapidement sur le feu avec une spatule
		Mettre au batteur avec la feuille
		Laisser refroidir légèrement
		Ajouter les œufs entier un par un
		Mettre en poche à douille
		Dresser selon les besoins
		Cuire à 180°C



BPF et Points clés :

Avec cette recette il n'est pas nécessaire de trop dessécher la pâte

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	
Thème	Pages
Pâtisserie Mise en place	

Mets : Crème pâtissière

Méthodes de cuisson : Bouillir

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour : 500 grammes fini

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
3.5 dl	Lait	Faire cuire le lait et la gousse de vanille fendue.
½ gousse	Vanille	
3 pièces	Jaunes d'œufs	Mélanger les jaunes, le sucre et les amidons.
30 g	Maïzena	(on peut remplacer la maïzena et la poudre par de la farine)
15 g	Poudre à crème	
70 g	Sucre	Verser progressivement le lait chaud sur le mélange.
		Remettre dans la sauteuse et porter à ébullition sans cesser de remuer avec un fouet.
		La crème doit bouillir 2 à 3 minutes.
		Débarrasser rapidement au frais sous film.
Dérivés	Crème diplomate	2 feuilles de gélatine en fin de cuisson, finir avec 2 dl de crème fouettée
	Crème mousseline	Foisonner avec 200g de beurre
	Crème Chiboust	Incorporer à la crème pâtissière collée à la gélatine 200 g de meringage
Arôme		Praliné – Chocolat – Café – Fruits – Alcool – etc...



Présentation :

BPF : utiliser la crème sous 24 heures, Respecter la chaîne du froid