

NOM :

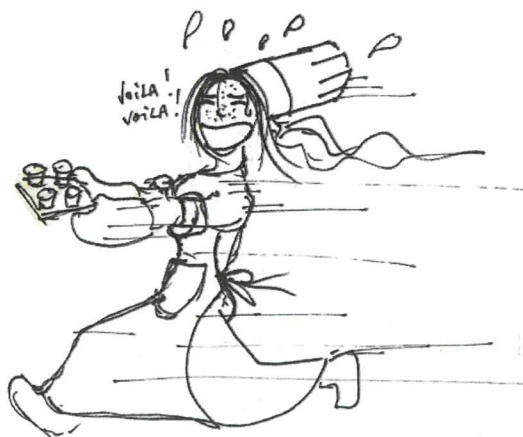
Prénom :

Cours interentreprises V

3^{ème} Année

Préparation aux procédures de qualifications

Mets de la corbeille et plats imposés



Horaire

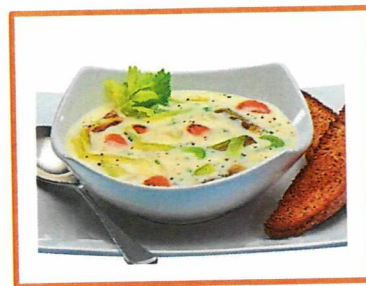
12 h.30	14 h.30	Préparation théorique (Planification journalière)
14 h.30	14 h.45	Pause
14 h.45	16 h.45	Travaux pratique en cuisine
16 h.45	17 h.00	Pause
17 h.00	18 h.00	Travaux pratique en cuisine
18 h.00	19 h.30	Envoi des mets et repas
19 h.30	19 h.45	Pause
19 h.45	21 h.00	Nettoyage et débriefing
21 h.00		Fin du cours

Envoi des mets

17 h.30	1 ^{er} plat
17 h.50	2 ^e plat
18 h.20	3 ^e plat
18 h.45	4 ^e plat
19 h.15	5 ^e plat

Thème du jour 1:

- Potages taillé
- Hors d'œuvre chaud composé d'une pâte
 - ↪ Blanc de poulet
 - ↪ Champignons mélange
 - ↪ Œufs
 - ↪ Lard
 - ↪ Jambon
 - ↪ Gruyère
 - ↪ Autres pâtes à préparer par vos soins



- Viandes glacées
- Farineux
- Légumes (grillé, sauté et étuvé)
- Biscuit roulé

Menu Jour 1

Groupe I	Groupe II	Groupe III
Potage bonne femme	Potage bonne femme	Potage bonne femme
***	***	***
Hors d'œuvre chaud composé d'une pâte	Hors d'œuvre chaud composé d'une pâte	Hors d'œuvre chaud composé d'une pâte
***	***	***
Rouelles de jarret de porc glacées	Ragout d'agneau aux petits légumes	Carbonnade de bœuf flamande
Polenta Bramata	Riz épicé à l'indienne	Gnocchi romaine
Courgettes grillées	Aubergine sautée à l'œuf	Bettes étuvées au poireau
***	***	***
Biscuit roulé (arôme du jour)	Biscuit roulé (arôme du jour)	Biscuit roulé (arôme du jour)



Thème du jour 2:

➤ Poissons

- ↪ Truite (cuisson méthode chaleur humide)
- ↪ A choix : Couscous – Quinoa – Boulgour (20gr. Par pers)
- ↪ + un légume en garniture (à commander le jour d'avant)

➤ Consommé

Avec deux garnitures, dont une farcie. *Sans pâte feuilletée*

- ↪ Bœuf

➤ Plats

- | | | |
|------------------------------------|-----------------|------------|
| ↪ Poulet rôti | (Rôtir) | Groupe I |
| ↪ Poulet grillé | (Grillé) | Groupe II |
| ↪ Fricassée de poulet à l'estragon | (Etuvé à blanc) | Groupe III |

➤ Risotto *160 grammes au total*

- ↪ Avec une herbe aromatique spécifique

➤ Légumes braisés

- | | |
|---|------------|
| ↪ Fenouil braisé | Groupe I |
| ↪ Endive sous vide finition à votre guise | Groupe II |
| ↪ Laitue braisée | Groupe III |

➤ Entremets

- ↪ Mousse aux fraises
- ↪ Mousse glacée à la rhubarbe
- ↪ Mousse au chocolat

Thème du jour 3: (corbeille 1)

➤ Hors d'œuvre chaud

↪ Tofu

Composer un hors d'œuvre chaud ayant pour élément principal du tofu.

- ↪ La méthode de cuisson est libre
- ↪ La garniture sera composée d'un légume min. (à commander le jour d'avant)
- ↪ Une sauce adaptée.

Voir bon de commande
Jour 3

➤ Potage national

- ↪ Légumes
- ↪ Epices
- ↪ Légumineuses
- ↪ Céréales
- ↪ Bon de commandes

➤ Grosse pièce

- ↪ Carré de porc rôti, jus au romarin
- ↪ Aiguillette de bœuf rôtie et son jus
- ↪ Carré d'agneau à la provençale

Groupe I

Groupe II

Groupe III

➤ Pommes de terre sautées

- ↪ Pommes château
- ↪ Pommes risolées
- ↪ Pommes galette

Groupe I

Groupe II

Groupe III

➤ Légumes glacés (tournés)

- ↪ Carottes
- ↪ Col raves
- ↪ Courgettes

Groupe I

Groupe II

Groupe III

➤ Tartelettes (300 g.de pâte)

- ↪ Selon votre envie
- ↪ Tartelettes aux fruits de saison
- ↪ Tartelettes Citron
- ↪ Tartelettes Bourdaloue



Thème du jour 4: (corbeille 2)

➤ Hors d'œuvre froid à base de volaille

Galantine, Aspic, Pressée, Rillette ou autres

↪ Blanc de poulet

Ou

↪ Cuisse de poulet

↪ + Marchandises à commander avec le bon de commande sous réserve de disponibilité.

Voir bon de

commande

Jour 4

➤ 2 loups de mer (servis sur 4 assiettes)

Technique de chaleur sèche

Accompagné d'un féculent et d'un légume bulbe

➤ Une viande sautée minute

↪ Entrecôte beurre maitre d'hôtel

↪ Escalope de veau à la crème

↪ Côte de porc à la moutarde

Groupe I

Groupe II

Groupe III

➤ Farineux

↪ Spaetzli

↪ Gnocchi de pommes de terre

↪ Nouilles fines

Groupe I

Groupe II

Groupe III

➤ Légumes

↪ Une pièce d'artichaut à tourner (1 par personne) finition à votre guise

➤ Entremet composé d'une pâte à choux

↪ Eclairs au moka

↪ Choux à la crème

↪ Paris Brest



Corbeille de marchandises 1

Dev

Avec les ingrédients suivants, vous devez créer une entrée et un potage pour 4 personnes.

Potage avec critères : Un potage (→ Indicateurs)

Produits obligatoire à utiliser : indiqués en jaune Les denrées alimentaires doivent être utilisées comme éléments principaux et non comme garniture



1 ^{er} plat	Hors d'œuvre chaud (tous les ingrédients doivent être servis chauds)
2 ^e plat	Potage national
3 ^e plat	Grosse pièce et garnitures imposées

Catégorie légumineuses: Quantité commandée = poids net, mais sont livrées trempées. Ce formulaire doit être utilisé pour commander les marchandises, et ne peut pas être complété avec d'autres denrées alimentaires.

Ingrédients par catégorie	Denrées alimentaires	g/dl/ pièce	Autres informations
Produits végétariens	Tofu		100g
			Max. 4 pces
Lait / Produit laitier	Fromage à pâte dur		gruyère
	Ricotta		Fromage frais
Riz et pâte	Carnaroli		
	Carolina		Paraboiled
	Macaroni		
Champignons	Champignons		de Paris blancs congelés
	Bolets		
Pommes de terre	Patate douce		
	Type A		
	Type C		
Céréales	Orge perlé		
	Couscous		semoule sèche
	Quinoa		3 couleurs
	Boulgour		
Légumineuses et pousses	Haricots		blancs
	Lentilles		vertes
	Pois chiches		
	Pois jaunes		
Fruits et produits à base de fruits	Dattes		séchées
	Pruneaux		secs
	Poires		4 pces max
	Pommes		Acidulées

Ingrédients par catégorie	Denrées alimentaires	g/dl/ pièce	Autres informations
	Betteraves rouges		cuites
	Radis roses		
	Artichauts		1 pces maximum
	Aubergines		
	Brocoli		
	Carottes		jaunes
	Carottes		
	Colraves		
	Courgettes		vertes
	Chou		frisé
	Epinards		en branches frais
	Fenouil		
	Haricots		coco
	Oignons		rouges
	Oignons		nouveaux
	Pak-choï		
	Poivrons		jaunes
Poivrons		rouges	
	Tomates cherry		cerises
	Tomates		
Salades et herbes	Cresson		fontaine
	Basilic		
	Roquette *		
	* ne doivent pas être utilisées en tant qu'ingrédients		
Divers	Anchois		filets
	Jambon cru		
	Tomates séchées		à l'huile
	Blanc de poulet		1 max.
	Lard fumé		50 g. max.

Corbeille de marchandises 2

Devoirs

Avec les ingrédients suivants, vous devez créer une entrée et un potage pour 4 personnes.

Potage avec critères : Un potage (→ Indicateurs)

Produits obligatoire à utiliser : indiqués en jaune Les denrées alimentaires doivent être utilisées comme éléments principaux et non comme garniture



1 ^{er} plat	Hors d'œuvre froid (tous les ingrédients doivent être servis froids)
2 ^e plat	Poisson (technique de chaleur sèche) avec une sauce correspondante, féculent et légume bulbe
3 ^e plat	Viande sautée minute et garnitures imposées

Catégorie légumineuses: Quantité commandée = poids net, mais sont livrées trempées. Ce formulaire doit être utilisé pour commander les marchandises, et ne peut pas être complété avec d'autres denrées alimentaires.

Ingrédients par catégorie	Denrées alimentaires	g/dl/ pièce	Autres informations
Poissons	Loup de mer 4/500 g.	2	Max. 4 pces
Lait / Produit laitier	Fromage à pâte dur		gruyère
	Ricotta		Fromage frais
Riz et pâte	Carnaroli		Paraboiled
	Carolina		
	Macaroni		
Champignons	Champignons		de Paris blancs
	Bolets		congelés
Pommes de terre	Patate douce		
	Type A		
	Type C		
Céréales	Orge perlé		
	Couscous		semoule sèche
	Quinoa		3 couleurs
	Boulgour		
Légumineuses et pousses	Haricots		blancs
	Lentilles		vertes
	Pois chiches		
	Pois jaunes		
Fruits et produits à base de fruits	Dattes		séchées
	Pruneaux		secs
	Poires		4 pces max
	Pommes		Acidulées

Ingrédients par catégorie	Denrées alimentaires	g/dl/ pièce	Autres informations
	Betteraves rouges		cuites
	Echalotes		
	Artichauts		1 pces maximum
	Ail		
	Aubergines		
	Brocoli		
	Carottes		
	Carottes		jaunes
	Colraves		
	Courgettes		vertes
	Chou		frisé
	Epinards		en branches frais
	Fenouil		
	Haricots		coco
	Oignons		rouges
	Oignons		nouveaux
	Pak-choï		
	Poivrons		jaunes
	Poivrons		rouges
	Radis		roses
Tomates cherry		cerises	
Tomates			
Poireau			
Salades et herbes	Cresson		fontaine
	Basilic		
	Roquette *		
	<i>* ne doivent pas être utilisées en tant qu'ingrédients</i>		
Divers	Anchois		filets
	Jambon cru		
	Tomates séchées		à l'huile
	Blanc de poulet ou		2 max.
	Cuisse de poulet		2 max.
Lard fumé			50 g. max.

Critères travail pratique (Hygiène)



A Habits de travail, cheveux, mains, tablier, torchon

Mettre un X par critère non respecté

<input type="checkbox"/>	Habits propres	<input checked="" type="checkbox"/>	Repasés	<input type="checkbox"/>	Non déchirés	<input type="checkbox"/>	Chaussures propres
<input type="checkbox"/>	Cheveux propres	<input type="checkbox"/>	Attachés	<input type="checkbox"/>	Porte une toque ou filet	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Ongles propres	<input type="checkbox"/>	Courts & Vernis	<input type="checkbox"/>	Enlève montre et bijoux	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Hygiène corporelle			<input type="checkbox"/>	Tenue professionnelle		
<input type="checkbox"/>	N'utilise pas son torchon comme essuie-tout						

B Nettoyage intermédiaire, organisation de la place de travail, sécurité au travail

Mettre un X par critère non respecté

<input type="checkbox"/>	Nettoie régulièrement son poste de travail		<input type="checkbox"/>	Respecte les règles de sécurité (Couteaux, protections machines etc.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Bonne organisation de la place de travail		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Utilise le papier à usage unique		<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Fourneau nettoyé régulièrement		<input type="checkbox"/>	

C Hygiène des mains

Mettre un X par critère non respecté

<input type="checkbox"/>	Se lave les mains régulièrement
<input type="checkbox"/>	Porte des gants en cas de coupure
<input type="checkbox"/>	Goûte avec une ou plusieurs cuillères

D Respect des couleurs de planche et engagement propre

Mettre un X par critère non respecté

<input type="checkbox"/>	Tient compte des couleurs de planches
<input type="checkbox"/>	Nettoie régulièrement ses couteaux et ustensiles
<input type="checkbox"/>	Ne laisse pas allumé en permanence le matériel de cuisson

E Respect de la chaîne du froid et des températures, traitement correct des marchandises

Mettre un X par critère non respecté

<input type="checkbox"/>	Respecte la chaîne du froid	<input type="checkbox"/>	Ne laisse pas traîner les marchandises sur le poste de travail
<input checked="" type="checkbox"/>	Les marchandises sont nettoyées et lavées	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Les marchandises sont recouvertes	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Tri correct des déchets	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Utilisation rentable des marchandises	<input type="checkbox"/>	

F Retour des marchandises, rangement final, nettoyage final, étiquette

Mettre un X par critère non respecté

<input type="checkbox"/>	Retour et gestion des déchets correct	<input type="checkbox"/>	Respect des installations et du matériel
<input type="checkbox"/>	Ethique professionnelle	<input type="checkbox"/>	Rangement des installations correct
<input type="checkbox"/>	Comportement approprié	<input type="checkbox"/>	

Remarques: