

RECETTES

CIE 4

AFP

JOUR 1

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

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.

Osso buco cremolata

Ossobuco cremolata

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

Ingrédients

880 g	Jarret de veau en portions
8 g	Sel épicé pour viande
10 g	Farine fleur
32 g	Huile de tournesol, High Oleic
72 g	Oignons pelés
4 g	Ail pelé
64 g	Carottes pelées
40 g	Céleri-pomme pelé
56 g	Poireau paré
20 g	Purée de tomates
80 g	Vin blanc
400 g	Fond brun de veau
200 g	Jus de veau
2 g	Sauge fraîche
4 g	Origan frais
60 g	Tomates mondées épépinées
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Garniture

4 g	Ail pelé
4 g	Ecorce de citron
8 g	Persil plat frais

Mise en place

- Entailler la peau latérale des jarrets de veau (poids de la pièce 220 g)
- Hacher finement les oignons et l'ail
- Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les carottes, le céleri-pomme et le poireau en dés de 5 mm
- Hacher finement la sauge et l'origan
- Hacher finement les gousses d'ail, l'écorce de citron et le persil pour la garniture «cremolata»

Préparation

- Assaisonner les jarrets de veau et les fariner légèrement
- Faire colorer des deux côtés dans un rondeau ou une braisière avec l'huile chaude
- Sortir la viande, ajouter les oignons et l'ail hachés, les dés de légumes et les faire revenir
- Ajouter la purée de tomates et faire pincer légèrement
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire
- Remettre les jarrets de veau
- Mouiller avec le fond brun de veau et le jus de veau pour juste recouvrir la viande
- Ajouter la sauge et l'origan, rectifier l'assaisonnement et glacer au four à couvert
- Retourner fréquemment et arroser
- Vers la fin de la cuisson ajouter les dés de tomates
- Selon la consistance, réduire quelque peu la sauce ou éventuellement la diluer avec un peu d'eau
- Dresser les jarrets de veau, napper avec la sauce et répartir par-dessus la garniture «cremolata»

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.

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.

Jalousie aux poires

Birnenjalousie

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Entremets chauds
Saison: Automne

Ingrédients

160 g	Pâte feuilletée
220 g	Poires pelées vidées
10 g	Beurre
8 g	Jus de citron frais
16 g	Sucre
16 g	Raisins secs
10 g	Vin blanc
0.20 g	Cannelle moulue
10 g	Oeuf pour badigeonner
4 g	Sucre glace

Sauce

120 g	Sauce à la vanille
-------	--------------------

Mise en place

- Couper les poires en six, puis en fines tranches
- Etuver brièvement les tranches de poire dans le beurre avec le jus de citron, le sucre, les raisins secs, le vin blanc et la cannelle
- Egoutter dans une passoire et réduire le liquide pour obtenir un sirop épais
- Mélanger les poires étuvées avec le sirop épais et réserver au frais
- Recouvrir une plaque avec du papier cuisson

Préparation

- Abaisser la pâte feuilletée à 2 mm d'épaisseur
- Couper une bande de 12 x 20 cm et une autre de 15 x 20 cm (4 personnes)
- Couper une bande de 12 x 50 cm et une autre de 15 x 50 cm (10 personnes)
- Placer la bande étroite sur la plaque préparée
- Répartir la farce aux poires froide au milieu de la bande de sorte à laisser libre un bord de 1,5 cm des deux côtés
- Badigeonner les bords avec de l'oeuf au pinceau
- Faire des entailles d'env. 6 cm de long transversalement sur la bande large, à 5-10 mm de distance (jalousie fait référence à persienne)
- Enrouler la bande de pâte incisée et la dérouler sur la farce aux poires
- Bien presser les bords et presser encore une fois avec une fourchette ou une roulette cannelée
- Réserver la jalousie env. 30 minutes au frais
- Badigeonner à l'oeuf et cuire au four à 220°C avec le tirage ouvert pendant env. 30 minutes, jusqu'à coloration dorée
- Séparer en portions et saupoudrer avec le sucre en poudre
- Servir avec une sauce à la vanille chaude

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.

Ragoût d'agneau aux petits légumes

Lammragout mit kleinen Gemüsen

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

Ingrédients

720 g	Epaule d'agneau sans os parée
6 g	Sel épicé pour viande d'agneau
32 g	Huile de tournesol, High Oleic
60 g	Oignons pelés
8 g	Ail pelé
20 g	Purée de tomates
80 g	Vin blanc
400 g	Fond brun de veau
200 g	Demi-glace
0.40	Sachet d'épices
60 g	Tomates mondées épépinées
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Garniture

80 g	Oignons à sauce pelés
160 g	Carottes pelées
160 g	Navets pelés
160 g	Pommes de terre pelées, type A
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper l'épaule d'agneau en dés de 30 g
- Hacher finement les oignons et l'ail
- Couper les tomates en dés
- Tourner les carottes et les navets ou les couper en bâtonnets
- Former des boulettes de pommes de terre avec une cuillère à pommes noisettes

Préparation

- Assaisonner la viande et la faire colorer de toutes parts dans un rondau ou une braisière avec l'huile chaude
- Dégraisser
- Ajouter la purée de tomates et faire pincer légèrement
- Ajouter les oignons et l'ail hachés, puis faire revenir le tout
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire
- Mouiller avec le fond brun de veau et la demi-glace pour juste recouvrir la viande
- Ajouter le sachet d'épices et assaisonner
- Braiser le mets à couvert pendant env. 60 minutes dans le four
- Sortir la viande et passer la sauce au chinois étamine
- Remettre la viande dans la sauce, rectifier l'assaisonnement et ajouter les dés de tomates

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.

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.

Jalousie aux poires

Birnenjalousie

Quantité: **4.00 pers.**
Groupe: **Entremets chauds**
Saison: **Automne**

Ingrédients

160 g	Pâte feuilletée
220 g	Poires pelées vidées
10 g	Beurre
8 g	Jus de citron frais
16 g	Sucre
16 g	Raisins secs
10 g	Vin blanc
0.20 g	Cannelle moulue
10 g	Oeuf pour badigeonner
4 g	Sucre glace

Sauce

120 g	Sauce à la vanille
-------	---------------------------

Mise en place

- Couper les poires en six, puis en fines tranches
- Etuver brièvement les tranches de poire dans le beurre avec le jus de citron, le sucre, les raisins secs, le vin blanc et la cannelle
- Egoutter dans une passoire et réduire le liquide pour obtenir un sirop épais
- Mélanger les poires étuvées avec le sirop épais et réserver au frais
- Recouvrir une plaque avec du papier cuisson

Préparation

- Abaisser la pâte feuilletée à 2 mm d'épaisseur
- Couper une bande de 12 x 20 cm et une autre de 15 x 20 cm (4 personnes)
- Couper une bande de 12 x 50 cm et une autre de 15 x 50 cm (10 personnes)
- Placer la bande étroite sur la plaque préparée
- Répartir la farce aux poires froide au milieu de la bande de sorte à laisser libre un bord de 1,5 cm des deux côtés
- Badigeonner les bords avec de l'oeuf au pinceau
- Faire des entailles d'env. 6 cm de long transversalement sur la bande large, à 5-10 mm de distance (jalousie fait référence à persienne)
- Enrouler la bande de pâte incisée et la dérouler sur la farce aux poires
- Bien presser les bords et presser encore une fois avec une fourchette ou une roulette cannelée
- Réserver la jalousie env. 30 minutes au frais
- Badigeonner à l'oeuf et cuire au four à 220°C avec le tirage ouvert pendant env. 30 minutes, jusqu'à coloration dorée
- Séparer en portions et saupoudrer avec le sucre en poudre
- Servir avec une sauce à la vanille chaude

RECETTES

CIE 4

AFP

JOUR 2

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

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

100 g	Sauce crème
32 g	Sauce hollandaise
20 g	Sbrinz râpé

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 hollandaise et le Sbrinz râpé à la sauce 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: 0.30 l
Groupe: Sauces chaudes
Saison: Toute l'année

Ingrédients

360 g	Lait entier
15 g	Beurre
12 g	Oignons pelés
18 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%.

Sauce rémoulade

Remouladensauce

Quantité: 0.50 l
Groupe: Sauces froides
Saison: Toute l'année

Ingrédients

380 g	Mayonnaise
5 g	Filets d'anchois égouttés
25 g	Oignons pelés
20 g	Câpres égouttées
10 g	Ciboulette fraîche
5 g	Persil frisé frais
5 g	Estragon frais
50 g	Séré maigre
	Sel
	Poivre de Cayenne moulu

Mise en place

- Hacher très finement les filets d'anchois
- Hacher finement les oignons et les câpres
- Ciseler finement la ciboulette
- Laver le persil et l'estragon, les effeuiller, les sécher légèrement et les hacher finement

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients avec la mayonnaise
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre de Cayenne

Conseils pratiques

Ajouter les oignons hachés et la ciboulette au moment d'utiliser la sauce. Si l'on ajoute des oignons au vinaigre, la sauce se conserve plus longtemps. Utilisation: principalement avec des poissons frits

Pommes nature

Salzkartoffeln

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

Ingrédients

500 g	Pommes de terre tournées, type A/B
5 g	Sel

Préparation

- Bouillir les pommes de terre tournées dans l'eau salée (ou les cuire au steamer), écumer fréquemment
- Egoutter délicatement

Conseils pratiques

Afin d'éviter trop de déchets, choisir des pommes de terre de taille similaire. Utiliser les chutes de tournage (potage, purée de pommes de terre, etc.)

Tomates farcies provençale

Gefüllte Tomaten provenzalische Art

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

Ingrédients

400 g Tomates
Sel
Poivre blanc du moulin

Farce

20 g Huile d'olive
10 g Echalotes pelées
4 g Ail pelé
40 g Chapelure
2 g Persil frisé frais
0.80 g Thym frais
0.80 g Origan frais
Sel
Poivre blanc du moulin
4 g Sbrinz râpé

Mise en place

- Laver les tomates (1 pièce par personne) et retirer le pédoncule
- Couper un couvercle de 1 cm d'épaisseur et le réserver
- Vider légèrement les tomates avec une cuillère parisienne
- Déposer les tomates dans un récipient plat, poser à côté les couvercles avec la partie intérieure vers le haut et assaisonner avec le sel et le poivre
- Hacher finement les échalotes et l'ail
- Laver les herbes aromatiques, les effeuiller, les sécher légèrement et les hacher finement

Préparation

- Faire suer les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive
- Ajouter la chapelure et les fines herbes, puis faire suer brièvement
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre et en farcir les tomates préparées
- Parsemer avec le Sbrinz râpé et gratiner sous la salamandre tout en les cuisant
- Avant de servir, déposer le couvercle en biais sur les tomates

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 nappe (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

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Sauce crème	

Mets : Sauce curry - volaille

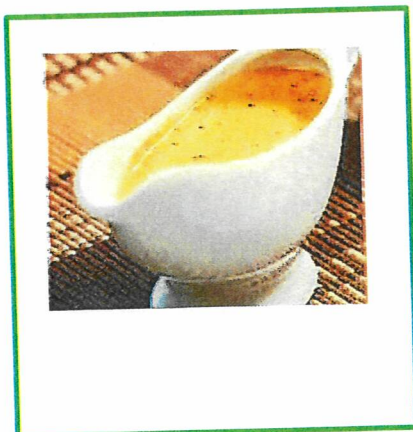
Méthodes de cuisson : Bouillir

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients 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

Sauce mayonnaise

Mayonnaise-Sauce

Quantité: 0.30 l
Groupe: Sauces froides
Saison: Toute l'année

Ingrédients

30 g Jaune d'oeuf pasteurisé
5 g Eau
5 g Moutarde douce
255 g Huile de tournesol
9 g Vinaigre de vin blanc
Sel
Poivre blanc du moulin
Jus de citron frais

Préparation

- Porter le jaune d'oeuf et l'huile à température ambiante
- Battre énergiquement en mousse le jaune d'oeuf, l'eau et la moutarde dans une terrine
- Ajouter l'huile en filet fin tout en remuant énergiquement avec le fouet
- Pour terminer, ajouter le vinaigre
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le jus de citron

Sauce tartare

Tatarensauce

Quantité: 0.30 l
Groupe: Sauces froides
Saison: Toute l'année

Ingrédients

180 g Mayonnaise
54 g Oeufs cuits
36 g Cornichons égouttés
24 g Séré maigre
6 g Ciboulette fraîche
Sel
Poivre de Cayenne moulu

Mise en place

- Ecaler les oeufs et les hacher
- Hacher finement les cornichons
- Ciseler finement la ciboulette

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients avec la mayonnaise
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre de Cayenne

Conseils pratiques

Utilisation: avec les poissons frits, le rôti froid et les mets aux oeufs froids

Pommes nature

Salzkartoffeln

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

Ingrédients

500 g Pommes de terre tournées, type A/B
5 g Sel

Préparation

- Bouillir les pommes de terre tournées dans l'eau salée (ou les cuire au steamer), écumer fréquemment
- Egoutter délicatement

Conseils pratiques

Afin d'éviter trop de déchets, choisir des pommes de terre de taille similaire. Utiliser les chutes de tournage (potage, purée de pommes de terre, etc.)

Tomates farcies provençale

Gefüllte Tomaten provenzalische Art

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

Ingrédients

400 g Tomates
Sel
Poivre blanc du moulin

Farce

20 g Huile d'olive
10 g Echalotes pelées
4 g Ail pelé
40 g Chapelure
2 g Persil frisé frais
0.80 g Thym frais
0.80 g Origan frais
Sel
Poivre blanc du moulin
4 g Sbrinz râpé

Mise en place

- Laver les tomates (1 pièce par personne) et retirer le pédoncule
- Couper un couvercle de 1 cm d'épaisseur et le réserver
- Vider légèrement les tomates avec une cuillère parisienne
- Déposer les tomates dans un récipient plat, poser à côté les couvercles avec la partie intérieure vers le haut et assaisonner avec le sel et le poivre
- Hacher finement les échalotes et l'ail
- Laver les herbes aromatiques, les effeuiller, les sécher légèrement et les hacher finement

Préparation

- Faire suer les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive
- Ajouter la chapelure et les fines herbes, puis faire suer brièvement
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre et en farcir les tomates préparées
- Parsemer avec le Sbrinz râpé et gratiner sous la salamandre tout en les cuisant
- Avant de servir, déposer le couvercle en biais sur les tomates

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 nappe (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

RECETTES

CIE 4
AFP

JOUR 3

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

Consommé

Kraftbrühe

Quantité: 1.20 l
Groupe: Bases pour la cuisine
Saison: Toute l'année

Ingrédients

1536 g	Bouillon
216 g	Viande à clarification (viande de vache maigre)
96 g	Eau
29 g	Carottes pelées
19 g	Céleri-pomme pelé
34 g	Poireau vert paré
34 g	Oignons pelés
24 g	Tomates
29 g	Blanc d'oeuf frais
	Feuilles de laurier
0.48 g	Poivre blanc en grains
	Sel

Mise en place

- Passer la viande au hachoir (disque 5 mm)
- Couper les oignons en deux, torréfier la surface de coupe dans une poêle lyonnaise
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en matignon (petits dés), et les tomates en morceaux
- Mélanger énergiquement la viande, le matignon, le blanc d'oeuf, les épices, les morceaux de tomates et l'eau (= clarification) et laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur
- Préparer le bouillon froid dégraissé

Préparation

- Mettre la clarification dans le bouillon froid et bien mélanger
- Ajouter les demi-oignons torréfiés
- Porter lentement à ébullition en remuant délicatement avec une spatule à réduction
- Une fois le point d'ébullition atteint, ne plus remuer
- Rectifier l'assaisonnement, écumer et dégraisser fréquemment
- Laisser mijoter pendant 1 heure
- Passer soigneusement au chinois étamine
- Dégraisser totalement avec du papier absorbant et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

Le consommé est souvent parfumé avec du madère, du xérès ou du porto.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème : Grosse pièce	Pages

Mets : **Poulet rôti**

Méthodes de cuisson : **Rôtir**

Temps de préparation : **15 mn.**

Temps de cuisson : **Env. 1h.**

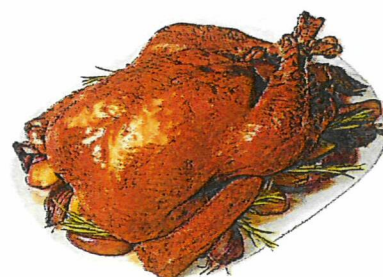
Ingrédients pour : **4 pers.**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1	Poulet 1,2 kg	Flamber, Brider
20 g beurre	beurre	Introduire le beurre et les herbes aromatiques
30 g	Sel, poivre	Assaisonner intérieurement et extérieurement
	Epice à viande	
	Romarin, thym, ail	
30 g	Huile d'arachide	Badigeonner d'huile
		Rôtir au four à 180° / env. 45 min.
		Jusqu'à l'obtention d'une belle coloration
120 g	Mirepoix	En fin de cuisson ajouter la mirepoix + Romarin, thym,
		Retirer le poulet et réserver au chaud (Hold-O-Mat)
1 dl	Vin blanc	Déglacer au vin blanc
2 dl	Fond brun	Ajouter le fond brun
		Réduire le jus
		Passer et dégraisser la sauce
		Découper le poulet en huit

BPF et Points clés :

Belle coloration

Servir un morceau de cuisse
et un morceau de suprême
par assiette



Gnocchis romaine

Grießnocken

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

Ingrédients

400 g	Lait entier
20 g	Beurre
3 g	Sel
	Noix de muscade moulue
88 g	Semoule de blé dur
20 g	Sbrinz râpé (1)
30 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
12 g	Huile de tournesol, High Oleic
20 g	Sbrinz râpé (2)
12 g	Beurre

Mise en place

- Porter à ébullition le lait, le beurre, le sel et la muscade
- Verser la semoule en pluie tout en remuant avec un fouet
- Cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux et laisser gonfler
- Incorporer le Sbrinz râpé (1) et le jaune d'oeuf
- Etaler régulièrement la masse à env. 1-2 cm d'épaisseur sur une plaque enduite d'huile de tournesol et laisser refroidir

Préparation

- Parsemer régulièrement le Sbrinz râpé (2) sur la semoule refroidie
- Découper des demi-lunes avec un emporte-pièce et les dresser dans un plat à gratin beurré
- Asperger avec le beurre et gratiner au four

Conseils pratiques

La semoule doit bien gonfler, sans quoi la masse ne lie pas, et les gnocchis se défont au moment de gratiner. Il faut donc absolument respecter le temps de cuisson.

Epinards étuvés aux pignons

Gedünsteter Blattspinat mit Pinienkernen

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

Ingrédients

480 g	Epinards en branches frais parés
10 g	Beurre
16 g	Echalotes pelées
4 g	Ail pelé
4 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
	Noix de muscade moulue
8 g	Huile de noix
12 g	Pignons

Mise en place

- Laver soigneusement les épinards en branches, les blanchir dans l'eau salée, les refroidir à l'eau glacée et bien les égoutter
- Essorer les épinards blanchis
- Hacher finement les échalotes
- Presser l'ail au moyen du presse-ail
- Dorer les pignons dans l'huile de noix

Préparation

- Etuver les échalotes et l'ail dans le beurre
- Ajouter les épinards et faire suer le tout
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la noix de muscade
- Dresser les épinards et parsemer de pignons dorés

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

Crème au citron pour fourrer les tartelettes



Ingrédients pour 6 tartelettes

2 jus de citrons
2 œufs
125 g de sucre
125 g de beurre
Le zeste d'un citron
12 g de poudre à crème vanille
2 g de curcuma

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans une sauteuse.
Porter lentement à ébullition.
Passer la crème au chinois.
Mettre en cellule de refroidissement.
Puis dans un sac à dresser.

Consommé

Kraftbrühe

Quantité: 1.20 l
Groupe: Bases pour la cuisine
Saison: Toute l'année

Ingrédients

1536 g	Bouillon
216 g	Viande à clarification (viande de vache maigre)
96 g	Eau
29 g	Carottes pelées
19 g	Céleri-pomme pelé
34 g	Poireau vert paré
34 g	Oignons pelés
24 g	Tomates
29 g	Blanc d'oeuf frais
	Feuilles de laurier
0.48 g	Poivre blanc en grains
	Sel

Mise en place

- Passer la viande au hachoir (disque 5 mm)
- Couper les oignons en deux, torrifier la surface de coupe dans une poêle lyonnaise
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en matignon (petits dés), et les tomates en morceaux
- Mélanger énergiquement la viande, le matignon, le blanc d'oeuf, les épices, les morceaux de tomates et l'eau (= clarification) et laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur
- Préparer le bouillon froid dégraissé

Préparation

- Mettre la clarification dans le bouillon froid et bien mélanger
- Ajouter les demi-oignons torrifiés
- Porter lentement à ébullition en remuant délicatement avec une spatule à réduction
- Une fois le point d'ébullition atteint, ne plus remuer
- Rectifier l'assaisonnement, écumer et dégraisser fréquemment
- Laisser mijoter pendant 1 heure
- Passer soigneusement au chinois étamine
- Dégraisser totalement avec du papier absorbant et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

Le consommé est souvent parfumé avec du madère, du xérès ou du porto.

Fiche de recette / planification

Nom		Date
Thème : Grosse pièce		Pages

Mets : **Poulet rôti**

Méthodes de cuisson : **Rôtir**

Temps de préparation : **15 mn.**

Temps de cuisson : **Env. 1h.**

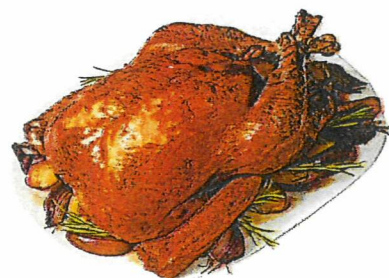
Ingrédients pour : **4 pers.**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1	Poulet 1,2 kg	Flamber, Brider
20 g	beurre	Introduire le beurre et les herbes aromatiques
30 g	Sel, poivre	Assaisonner intérieurement et extérieurement
	Epice à viande	
	Romarin, thym, ail	
30 g	Huile d'arachide	Badigeonner d'huile
		Rôtir au four à 180° / env. 45 min.
		Jusqu'à l'obtention d'une belle coloration
120 g	Mirepoix	En fin de cuisson ajouter la mirepoix + Romarin, thym,
		Retirer le poulet et réserver au chaud (Hold-O-Mat)
1 dl	Vin blanc	Déglacer au vin blanc
2 dl	Fond brun	Ajouter le fond brun
		Réduire le jus
		Passer et dégraisser la sauce
		Découper le poulet en huit

BPF et Points clés :

Belle coloration

Servir un morceau de cuisse
et un morceau de suprême
par assiette



Gnocchis romaine

Grießnocken

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

Ingrédients

400 g	Lait entier
20 g	Beurre
3 g	Sel
	Noix de muscade moulue
88 g	Semoule de blé dur
20 g	Sbrinz râpé (1)
30 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
12 g	Huile de tournesol, High Oleic
20 g	Sbrinz râpé (2)
12 g	Beurre

Mise en place

- Porter à ébullition le lait, le beurre, le sel et la muscade
- Verser la semoule en pluie tout en remuant avec un fouet
- Cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux et laisser gonfler
- Incorporer le Sbrinz râpé (1) et le jaune d'oeuf
- Etaler régulièrement la masse à env. 1-2 cm d'épaisseur sur une plaque enduite d'huile de tournesol et laisser refroidir

Préparation

- Parsemer régulièrement le Sbrinz râpé (2) sur la semoule refroidie
- Découper des demi-lunes avec un emporte-pièce et les dresser dans un plat à gratin beurré
- Asperger avec le beurre et gratiner au four

Conseils pratiques

La semoule doit bien gonfler, sans quoi la masse ne lie pas, et les gnocchis se défont au moment de gratiner. Il faut donc absolument respecter le temps de cuisson.

Haricots verts étuvés

Quantité: **4.00 pers.**

Mets aux légumes

Ingrédients

480 g Haricots verts frais parés

20 g Beurre

20 g Echalotes pelées

2 g Ail pelé

2 dl Fond de légumes

Noix de muscade moulue

Sel

Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Laver les haricots, les blanchir 3 minutes dans l'eau salée, les refroidir à l'eau froide et les égoutter
- Hacher finement les échalotes et l'ail

Préparation

- Blanchir les haricots en les gardant croquants
- Etuver les échalotes et l'ail dans le beurre,
- Ajouter les haricots, mouiller au fond de légumes et étuver. Rectifier l'assaisonnement



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 4

AFP

JOUR 4

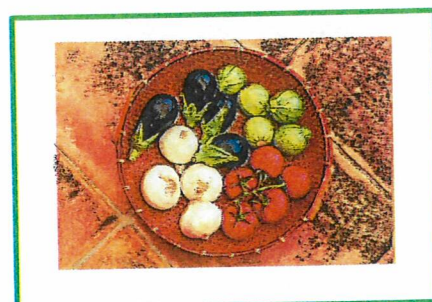
Hotel & Gastro
formation by *Vaud*
 Hotel & Gastro Union
GastroVaud
Hôtellerie Romande

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Sources

Mets : **Petits farcis niçois**Méthodes de cuisson : **Au four**Temps de préparation : **30 mn.**Temps de cuisson : **30 mn.**Ingrédients pour : **4 pers.**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
500 g.	Légumes divers	Laver et vider les légumes
2 tranches	Pain	
50 g.	Lait	Tremper le pain dans le lait
200 g.	Chair à saucisse	
1	Échalote	Ajouter à la viande, le pain trempé l'ail et l'échalote hachée.
1 gousse	Ail	
1 branche	Thym et persil	Puis le thym et le persil haché
1	Œuf	Incorporer l'œuf
		Bien pétrir la farce
		Farcir les légumes avec cette farce
20 g.	Parmesan	
30 g.	Chapelure	Parsemer de chapelure et parmesan
1 dl	Huile d'olive	Disposer dans un plat à gratin et Arroser avec de l'huile d'olive
		Cuire au four à 190° environ 30 mn



Entrecôte sautée Café de Paris

Sautiertes Entrecôte Café de Paris

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

Ingrédients

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

Garniture

20g 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.

Sauce Poivre vert



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédient

- 25 g de grains de poivre vert en bocal (poids égoutté)
- 1 oignons haché
- 20g de beurre
- 20g de cognac
- 50g de vin rouge
- 2,5 dl de fond brun de veau
- beurre manié : 1 càs de farine et 1 càs de beurre
- 1 dl de crème entière

Préparation

Hacher les échalotes. Laver et égoutter les grains de poivre vert.

Dans une petite casserole, faire fondre 20g de beurre et faire revenir les échalotes 1 minute sur feu moyen.

Déglacer avec le cognac et le vin rouge, réduire de moitié.

Ajouter les grains de poivre vert et le fond de veau.

Laisser mijoter sur feu moyen **5 à 10 minutes**.

Réserver dans la casserole avec un couvercle, **sans goûter !!!**

Crémer à midi, pas avant !!! rectifier l'assaisonnement.



Nouilles (pâte de base)

Nudeln

Quantité: 0.50 kg
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Toute l'année

Ingrédients

160 g	Farine fleur type 550
160 g	Fin finot de blé dur (1)
100 g	Oeuf entier frais
50 g	Jaune d'oeuf frais
15 g	Huile d'olive pressée à froid
15 g	Eau
25 g	Fin finot de blé dur (2)

Mise en place

- Tamiser la farine fleur

Préparation de la variante 1

- Faire une fontaine avec la farine fleur et le fin finot de blé dur (1)
- Mettre l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, l'huile d'olive et l'eau au milieu
- Pétrir à la main pendant au moins 10 minutes en une pâte ferme, lisse et élastique
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur à couvert pendant 1 heure

Préparation de la variante 2

- Mettre tous les ingrédients dans une bassine, travailler avec un crochet à pétrir en une pâte élastique et pétrir pendant env. 5 minutes
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur à couvert pendant 1 heure

Suite de la préparation

- Abaisser la pâte en une couche très fine tout en la saupoudrant régulièrement avec le fin finot de blé dur (2)
- Couper les abaisses de pâte avec un laminoir à pâte
- Poser délicatement en nids les nouilles coupées pour éviter qu'elles ne collent
- Cuire les nouilles al dente dans l'eau salée bouillante (1 part de nouilles pour 5 parts d'eau)
- Egoutter les nouilles et les passer brièvement dans du beurre et/ou de l'huile d'olive pressée à froid et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

La quantité d'eau ajoutée peut varier légèrement selon la fermeté de la pâte. Pour la variante 1, on peut aussi se contenter de pétrir brièvement la pâte, après quoi on l'assouplira en la passant plusieurs fois au laminoir. Ne jamais saler la pâte pour les nouilles ou les raviolis, sans quoi elle devient cassante une fois abaissée. Placer la pâte prête dans un sachet sous vide et faire le vide à 100%. La pâte devient ainsi plus souple.

Carottes glacées

Glasierte Karotten

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

Biscuit à rouler

Rouladenbiskuit

Quantité: 1.00 pièce
Groupe: Mise-en-place pâtisserie
Saison: Toute l'année

Ingrédients

150 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
30 g	Sucre
5 g	Eau
1 g	Zeste de citron râpé
150 g	Blanc d'oeuf pasteurisé
40 g	Sucre
0.50 g	Sel
50 g	Farine fleur type 550

Mise en place

- Tamiser la farine fleur
- Recouvrir une plaque avec du papier cuisson (plaque à trous Gastronorme 1/1 sans bord)

Préparation

- Fouetter vigoureusement le jaune d'oeuf, le sucre, l'eau et le zeste de citron en mousse
- Monter le blanc d'oeuf en neige ferme avec le sucre et le sel, puis en incorporer 1/3 à la mousse de jaune d'oeuf
- Incorporer délicatement la farine et le reste du blanc d'oeuf à la masse
- Etaler sur le papier cuisson en formant un rectangle d'une épaisseur de 8-10 mm au moyen d'une spatule ou d'un appareil à roulades
- Cuire au four à 250°C avec le tirage ouvert pendant env. 6-8 minutes
- Une fois cuit, glisser le biscuit immédiatement sur une plaque froide pour stopper le processus de cuisson
- Tartiner avec le fourrage souhaité et rouler soigneusement en serrant
- Serrer avec le papier cuisson et réserver au frais

Conseils pratiques

Cette recette est suffisante pour une plaque Gastronorme 1/1 (à trous, sans bord). Pour préparer un biscuit roulé au chocolat, on remplace 10 g de farine par 10 g de poudre de cacao (tamiser celui-ci avec la farine). Pour préparer un biscuit roulé aux amandes, aux noisettes ou aux noix, remplacer 10 g de farine par 30 g de la sorte correspondante finement moulue. Lorsqu'on le garnit de marmelade, se contenter de remplir les pores du biscuit, sans quoi le biscuit roulé coule au moment de le couper. Selon le fourrage, congeler la roulade afin de mieux garder la forme au moment de la couper.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Sources

Mets : *Petits farcis niçois (végétal)*

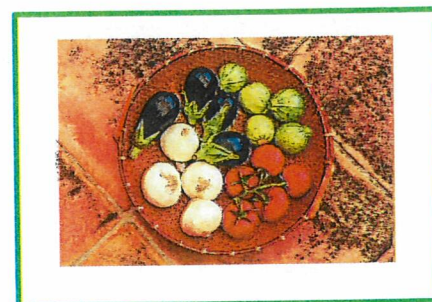
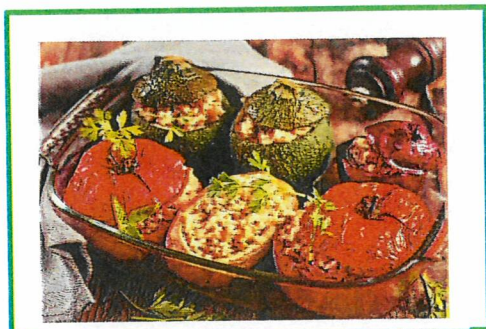
Méthodes de cuisson : *Au four*

Temps de préparation : *30 mn.*

Temps de cuisson : *30 mn.*

Ingrédients pour : *4 pers.*

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
500 g.	Légumes divers	Laver et vider les légumes
2 tranches	Pain	
50 g.	Lait	Tremper le pain dans le lait
150 g.	Tofu	
1	Échalote	Ajouter au tofu, le pain trempé l'ail et l'échalote hachée.
1 gousse	Ail	
1 branche	Thym et persil	Puis le thym et le persil haché
1	Œuf	Incorporer l'œuf
		Bien pétrir la farce
		Farcir les légumes avec cette farce
20 g.	Parmesan	
30 g.	Chapelure	Parsemer de chapelure et parmesan
1 dl	Huile d'olive	Disposer dans un plat à gratin et Arroser avec de l'huile d'olive
		Cuire au four à 190° environ 30 mn



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.

Sauce Poivre vert



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédient

- 25 g de grains de poivre vert en bocal (poids égoutté)
- 1 oignons haché
- 20g de beurre
- 20g de cognac
- 50g de vin rouge
- 2,5 dl de fond brun de veau
- beurre manié : 1 càs de farine et 1 càs de beurre
- 1 dl de crème entière

Préparation

Hacher les échalotes. Laver et égoutter les grains de poivre vert.

Dans une petite casserole, faire fondre 20g de beurre et faire revenir les échalotes 1 minute sur feu moyen.

Déglacer avec le cognac et le vin rouge, réduire de moitié.

Ajouter les grains de poivre vert et le fond de veau.

Laisser mijoter sur feu moyen **5 à 10 minutes**.

Réserver dans la casserole avec un couvercle, sans goûter !!!

Crémer à midi, pas avant !!! rectifier l'assaisonnement.



Nouilles (pâte de base)

Nudeln

Quantité: 0.50 kg
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Toute l'année

Ingrédients

160 g	Farine fleur type 550
160 g	Fin finot de blé dur (1)
100 g	Oeuf entier frais
50 g	Jaune d'oeuf frais
15 g	Huile d'olive pressée à froid
15 g	Eau
25 g	Fin finot de blé dur (2)

Mise en place

- Tamiser la farine fleur

Préparation de la variante 1

- Faire une fontaine avec la farine fleur et le fin finot de blé dur (1)
- Mettre l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, l'huile d'olive et l'eau au milieu
- Pétrir à la main pendant au moins 10 minutes en une pâte ferme, lisse et élastique
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur à couvert pendant 1 heure

Préparation de la variante 2

- Mettre tous les ingrédients dans une bassine, travailler avec un crochet à pétrir en une pâte élastique et pétrir pendant env. 5 minutes
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur à couvert pendant 1 heure

Suite de la préparation

- Abaisser la pâte en une couche très fine tout en la saupoudrant régulièrement avec le fin finot de blé dur (2)
- Couper les abaisses de pâte avec un laminoir à pâte
- Poser délicatement en nids les nouilles coupées pour éviter qu'elles ne collent
- Cuire les nouilles al dente dans l'eau salée bouillante (1 part de nouilles pour 5 parts d'eau)
- Egoutter les nouilles et les passer brièvement dans du beurre et/ou de l'huile d'olive pressée à froid et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

La quantité d'eau ajoutée peut varier légèrement selon la fermeté de la pâte. Pour la variante 1, on peut aussi se contenter de pétrir brièvement la pâte, après quoi on l'assouplira en la passant plusieurs fois au laminoir. Ne jamais saler la pâte pour les nouilles ou les raviolis, sans quoi elle devient cassante une fois abaissée. Placer la pâte prête dans un sachet sous vide et faire le vide à 100%. La pâte devient ainsi plus souple.

Carottes glacées

Glasierte Karotten

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

Biscuit à rouler

Rouladenbiskuit

Quantité: 1.00 pièce
Groupe: Mise-en-place pâtisserie
Saison: Toute l'année

Ingrédients

150 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
30 g	Sucre
5 g	Eau
1 g	Zeste de citron râpé
150 g	Blanc d'oeuf pasteurisé
40 g	Sucre
0.50 g	Sel
50 g	Farine fleur type 550

Mise en place

- Tamiser la farine fleur
- Recouvrir une plaque avec du papier cuisson (plaque à trous Gastronorme 1/1 sans bord)

Préparation

- Fouetter vigoureusement le jaune d'oeuf, le sucre, l'eau et le zeste de citron en mousse
- Monter le blanc d'oeuf en neige ferme avec le sucre et le sel, puis en incorporer 1/3 à la mousse de jaune d'oeuf
- Incorporer délicatement la farine et le reste du blanc d'oeuf à la masse
- Étaler sur le papier cuisson en formant un rectangle d'une épaisseur de 8-10 mm au moyen d'une spatule ou d'un appareil à roulades
- Cuire au four à 250°C avec le tirage ouvert pendant env. 6-8 minutes
- Une fois cuit, glisser le biscuit immédiatement sur une plaque froide pour stopper le processus de cuisson
- Tartiner avec le fourrage souhaité et rouler soigneusement en serrant
- Serrer avec le papier cuisson et réserver au frais

Conseils pratiques

Cette recette est suffisante pour une plaque Gastronorme 1/1 (à trous, sans bord). Pour préparer un biscuit roulé au chocolat, on remplace 10 g de farine par 10 g de poudre de cacao (tamiser celui-ci avec la farine). Pour préparer un biscuit roulé aux amandes, aux noisettes ou aux noix, remplacer 10 g de farine par 30 g de la sorte correspondante finement moulue. Lorsqu'on le garnit de marmelade, se contenter de remplir les pores du biscuit, sans quoi le biscuit roulé coule au moment de le couper. Selon le fourrage, congeler la roulade afin de mieux garder la forme au moment de la couper.