

RECETTES

CIE 1

AFP

JOUR 1

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



Feuille de travail (FT) CIE 1 à 3

Nom	Date
Thème	Pages

Mets : Crème de carottes (Crécy) idem pour courge

Méthodes de cuisson : bouillir

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour : 1 litre

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
15 g	Beurre	Faire suer les légumes au beurre
30 g	Oignons pelés	Hachés
30 g	Poireau blanc	Couper en matignon
15 g	Céleri pomme	Couper en matignon
340 g	Carottes	Couper en petits dés et ajouter aux légumes
15 g	Farine	Singer
0.8 l	Fond de légumes	Mouiller et cuire 45 minutes
50 g	Crème à 35 %	Mixer et passer au chinois étamine
40 g	Lait	Affiner avec le lait et la crème
Quelques	Feuilles de livèche	Hacher et garder pour décorer
	Assaisonnement	Rectifier l'assaisonnement

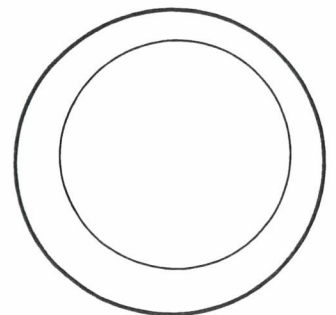
Présentation :

Dressage :

Décoration : Livèche hachée et brunoise de carottes blanchies

Vaisselle : Assiettes ou tasses à potage

BPF : Ne pas laisser le potage tiède sur le bord du fourneau, employer les planches de bonnes couleurs



Crème de chou-fleur/crème Dubarry

Blumenkohlcremesuppe

Quantité: 1.50 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Printemps-automne

Ingrédients

18 g	Beurre
48 g	Oignons pelés
54 g	Poireau blanchi paré
18 g	Céleri-pomme pelé
420 g	Chou-fleur paré
42 g	Farine fleur
1200 g	Fond de légumes
	Sel
	Poivre blanc du moulin
48 g	Crème entière, 35%

Mise en place

- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les oignons, le poireau et le céleri-pomme en matignon (petits dés)
- Couper 10% du chou-fleur en petits bouquets
- Les cuire au steamer en les maintenant fermes et les réserver comme garniture
- Couper le reste du chou-fleur en petits morceaux
- Porter le fond de légumes à ébullition

Préparation

- Faire suer le matignon dans le beurre
- Ajouter le chou-fleur et faire suer
- Singer et laisser refroidir quelque peu
- Mouiller avec le fond de légumes bouillant et porter à ébullition en remuant
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Laisser mijoter pendant 30 minutes
- Mixer et passer au chinois étamine
- Porter à nouveau à ébullition, affiner avec la crème et rectifier l'assaisonnement
- Chauffer les bouquets de chou-fleur et les dresser dans des tasses à consommé ou des assiettes à potage préchauffées
- Verser le potage bouillant dessus

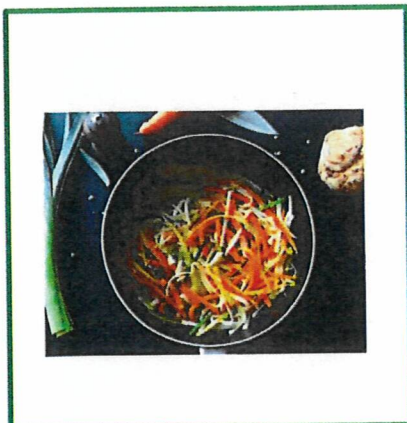
Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Légumes étuvés	

Mets : Julienne de légumes étuvéeMéthodes de cuisson : ÉtuverTemps de préparation : 20 minutesTemps de cuisson : 2 minutesIngrédients pour : 4 personnes en garniture

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

Ne pas mélanger les
sortes de légumes



BPF et Points clés :

Laver - Peler - Laver
les légumes

Attention au tri des déchets

Epluchures = compost
Parures = réutilisation en cuisine

Panna cotta

Panna cotta

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

Ingrédients

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

Sauce

80 g **Sauce aux framboises**

Mise en place

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

Préparation

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

Présentation

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

Conseils pratiques

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

RECETTES

CIE 1

AFP

JOUR 2

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



Potage paysanne

Suppe Bauernart

Quantité: 1.00 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

12 g	Beurre
32 g	Lard fumé
40 g	Oignons pelés
60 g	Poireau vert paré
60 g	Carottes pelées
40 g	Céleri-pomme pelé
60 g	Chou frisé paré
40 g	Chou-rave pelé
12 g	Farine fleur
840 g	Bouillon
60 g	Pommes de terre pelées, type A
	Sel
	Poivre blanc du moulin
4 g	Persil frisé frais
32 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.

Tarte aux oignons bâloise

Basler Zwiebelwähe

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

Pâte

250 g Pâte brisée

Mise en place du moule

10 g Beurre

10 g Farine fleur

Farce

20 g Beurre

380 g Oignons pelés

250 g Emmental salé râpé

Liaison

200 g Lait entier

100 g Crème entière, 35%

100 g Oeuf entier pasteurisé

40 g Farine fleur

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de muscade moulue

Mise en place

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

Préparation

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

Sauce à salade simple

Einfache Salatsauce

Quantité: 0.20 l
Groupe: Salades Sauces à salade
Saison: Toute l'année

Ingrédients

4 g	Moutarde douce
52 g	Vinaigre de vin blanc
34 g	Eau
2 g	Sel
1 g	Sucre
	Poivre blanc du moulin
	Sauce Worcestershire
110 g	Huile de tournesol pressée à froid

Préparation

- Mélanger la moutarde, le vinaigre de vin blanc, l'eau et le sucre avec le sel, le poivre et la sauce Worcestershire jusqu'à ce que le sel soit dissout
- Tout en mélangeant, ajouter l'huile de tournesol en un filet et rectifier l'assaisonnement
- Bien mélanger avant chaque utilisation

Conseils pratiques

On peut varier à volonté le rapport d'huile et de vinaigre.

Crème renversée au caramel

Gestürzte Karamellcreme

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

Ingrédients

80 g	Sucre
20 g	Eau
250 g	Lait entier
0.80	Gousses de vanille
76 g	Oeuf entier pasteurisé
20 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
38 g	Sucre
0.20 g	Sel

Mise en place

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

Préparation

- Porter le lait à ébullition avec les gousses et la pulpe de vanille
- Battre en crème l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, le sucre et le sel
- Incorporer le lait chaud dans la masse à l'oeuf en mélangeant constamment
- Passer la crème à la passoire fine et remplir les moules
- Pocher au bain-marie à 80°C dans le four ou dans le combisteamer à 140°C pendant env. 20-30 minutes
- Sortir les timbales du bain-marie et bien les refroidir
- Démouler la crème renversée au caramel et dresser

Conseils pratiques

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

RECETTES

CIE 1

AFP

JOUR 3

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



Salade César aux suprêmes de poulet

Cäsar-Salat mit Pouletbrüstchen

Quantité: **4.00 pers.**
Groupe: **Salades Sauces à salade**
Saison: **Toute l'année**

Ingrédients

240 g	Suprêmes de poulet sans peau
4 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
4 g	Huile de tournesol, High Oleic
40 g	Pain anglais sans croûte
160 g	Salade iceberg parée
40 g	Chicorée endive rouge parée
80 g	Sauce à salade César
40 g	Oeufs cuits
20 g	Parmesan râpé

Mise en place

- Mariner les suprêmes de poulet (env. 120 g par pièce) avec le poivre et l'huile de tournesol
- Couper le pain anglais en dés de 5 mm
- Dorer les dés de pain dans une poêle antiadhésive ou sous la salamandre sans matière grasse et les garder au chaud
- Ecaler les oeufs cuits et les hacher
- Couper la salade iceberg en morceaux de 2 cm, les laver et les essorer
- Laver les feuilles de chicorée endive et les essorer

Préparation

- Saler les suprêmes de poulet et les griller des deux côtés sur le gril chaud
- Retirer du gril et conserver au chaud

Présentation

- Mélanger la salade iceberg avec la sauce César et rectifier l'assaisonnement
- Dresser les feuilles de chicorée endive sur des assiettes et répartir la salade iceberg par-dessus
- Parsemer les dés de pain chauds, les oeufs hachés et le Parmesan sur la salade
- Trancher finement les suprêmes de poulet grillés en éventail et les dresser sur la salade

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Source
Mets de volaille	

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

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

**BPF et Points clés :**

Bien sécher la volaille avant de la mariner.

Planche bleue = Volaille crue

Planche rouge = Volaille cuite

Omelette

Omelette

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

Ingrédients

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

Mise en place

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

Préparation

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

Conseils pratiques

Une omelette professionnelle a les caractéristiques suivantes:

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

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

Tortilla espagnole

Spanische Tortilla

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

Ingrédients

300 g	Pommes de terre pelées, type B
100 g	Oignons pelés
400 g	Oeuf entier frais
60 g	Huile d'olive pressée à froid
100 g	Tomates cerises
60 g	Chorizo (saucisse piquante au paprika)
20 g	Persil plat frais
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper les pommes de terre en tranches de 3 mm, les blanchir brièvement, les égoutter et les laisser évaporer
- Sauter sans coloration les tranches de pommes de terre dans l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive sur feu doux
- Sortir les pommes de terre, verser l'huile et la réserver
- Hacher les oignons et les faire suer dans l'huile d'olive
- Laver les tomates cerises et les couper en quatre
- Peler le chorizo et le couper en tranches de 2 mm
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement
- Casser les oeufs et bien mélanger
- Mettre les pommes de terre, les oignons, les tomates cerises, le chorizo, le persil et les oeufs dans une terrine
- Bien mélanger l'appareil, rectifier l'assaisonnement et réserver 30 minutes au frais

Préparation

- Verser l'appareil froid dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive (au début, pendant que l'appareil est encore liquide, secouer fréquemment la poêle pour que les oeufs prennent mieux)
- Retourner la tortilla et la dorer des deux côtés
- Renverser la tortilla sur une assiette, la badigeonner avec le reste d'huile d'olive et servir

Conseils pratiques

On peut servir les tortillas chaudes ou froides. Les ingrédients peuvent être complétés au choix avec du thon, des asperges, des poivrons ou des cours d'artichauts. Pour pouvoir mieux retourner les tortillas, il est préférable d'utiliser de petites poêles antiadhésives.

Courgettes sautées au pesto de roquette

Sautierte Zucchetti mit Rucolapesto

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

Ingrédients

400 g	Courgettes vertes parées
8 g	Huile de tournesol, High Oleic
	Sel
	Poivre blanc du moulin
16 g	Huile d'olive pressée à froid
16 g	Huile de noisette
16 g	Pignons
12 g	Roquette parée
8 g	Sbrinz râpé
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Laver les courgettes et les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur avec un couteau Demidov
- Laver la roquette, la sécher légèrement sur du papier absorbant et la hacher grossièrement
- Pesto: piler l'huile d'olive, l'huile de noisette, les pignons, la roquette et le Sbrinz dans un mortier ou les mixer finement, puis assaisonner avec le sel et le poivre

Préparation

- Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle antiadhésive
- Ajouter les tranches de courgettes et les sauter en les gardant croquantes, assaisonner avec le sel et le poivre
- Mélanger avec le pesto, dresser et servir

Pommes rissolées

Bratkartoffeln

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

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type A
20 g	Huile de tournesol, High Oleic
4 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
10 g	Beurre

Mise en place

- Couper les pommes de terre en dés d'env. 1 cm
- Les blanchir dans le steamer ou dans l'eau salée
- Les égoutter et les répartir sur une plaque pour stopper le processus de cuisson
- Asperger les dés de pommes de terre avec un peu d'huile

Préparation

- Chauffer le reste d'huile dans une poêle lyonnaise
- Ajouter les dés de pommes de terre, colorer légèrement, saler et poivrer
- Rôtir (dorer) au four en tournant de temps à autre
- Dégraisser, ajouter le beurre et terminer le rôtissage

Conseils pratiques

Pour couper des dés réguliers, utiliser des grosses pommes de terre. On peut préparer de la même manière des petites pommes de terre nouvelles, pelées ou non. En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut éviter de trop brunir les pommes de terre.

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 1

AFP

JOUR 4

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



Crème de volaille au curry

Geflügelcremesuppe mit Curry

Quantité: 1.50 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

30 g	Beurre
60 g	Oignons pelés
24 g	Curry Madras
66 g	Farine fleur
1920 g	Fond blanc de volaille
180 g	Suprêmes de poulet sans peau
18 g	Riz Siam-Patna
90 g	Crème entière, 35%
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Pocher les suprêmes de poulet dans un peu de fond de volaille et laisser refroidir
- Couper la viande de poulet en julienne (finer lamelles)
- Hacher finement les oignons
- Cuire le riz en grains fermes, refroidir à l'eau froide et égoutter

Préparation

- Faire suer les oignons dans le beurre
- Saupoudre de curry, faire suer brièvement
- Singer et mouiller avec le fond de volaille
- Porter à ébullition, écumer, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter env. 45 minutes
- Passer au chinois étamine
- Ajouter les lamelles de poulet et le riz comme garniture au potage
- Affiner avec la crème et rectifier l'assaisonnement

Crème de volaille

Geflügelcremesuppe

Quantité: 1.50 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

30 g	Beurre
48 g	Oignons pelés
48 g	Poireau blanchi paré
18 g	Céleri-pomme pelé
60 g	Farine fleur
1500 g	Fond blanc de volaille
180 g	Crème entière, 35%
12 g	Beurre
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Garniture

120 g	Suprêmes de poulet sans peau
-------	------------------------------

Mise en place

- Couper les légumes en matignon (petits dés)
- Porter le fond de volaille à ébullition
- Pocher les suprêmes de poulet dans un peu de fond de volaille et les laisser refroidir dans celui-ci
- Couper la viande de poulet en julienne (fines lamelles) et l'utiliser comme garniture pour le potage

Préparation

- Faire suer le matignon dans le beurre
- Singer et laisser refroidir quelque peu
- Ajouter le fond bouillant et porter à ébullition en remuant
- Rectifier l'assaisonnement et écumer fréquemment
- Laisser mijoter pendant 30 minutes
- Passer au chinois étamine, porter à nouveau à ébullition et rectifier l'assaisonnement
- Ajouter la julienne de poulet et affiner avec la crème et les flocons de beurre

Conseils pratiques

Il est recommandé de chauffer la garniture séparément et de la répartir dans des tasses à consommé ou des assiettes à potage.



Feuille de travail (FT) CIE 1 à 3

Nom	Date
Thème	Pages

Mets : *Steak de bœuf grillé*

Méthodes de cuisson : *Griller*

Temps de préparation : *10 minutes*

Temps de cuisson : *quelques minutes suivant le point de cuisson*

Ingrédients pour : 4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
600 g	Filet de rumpsteak	Essuyer, parer la viande. La couper en steak de 150 g
30 g	Huile d'arachide	Préparer une marinade avec des épices
10 g	Epices pour marinade	Par exemple: graines de moutarde, thym, romarin, épices à viande, paprika
		Mariner la viande des deux côtés
	Poivre du moulin	Poivrer et saler juste avant la cuisson
	Sel	Préchauffer le grill
		Griller les steaks en faisant un joli quadrillage des deux côtés en respectant le degré de cuisson
		Ne pas piquer la viande avec une fourchette
		Garder au chaud sur une grille dans l'hold-o-mat
		Eventuellement passer sous la salamandre
		juste avant l'envoi

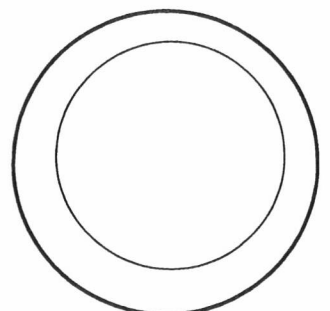
Présentation :

Dressage : Accompagner d'un beurre aux fines herbes

Décoration : bouquet d'herbes fraîches pour rappeler le beurre

Vaisselle : Plats ou assiettes bien chaudes

BPF : Couper les steaks de boeuf sur la planche rouge





Feuille de travail (FT) CIE 1 à 3

Nom	Date
Thème	Pages

Mets : Beurre aux fines herbes

Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : 200 grammes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
180 g	Beurre	Ramolir et mousser au batteur-mélangeur
10 g	Echalote	Faire suer ail et échalote avec un peu de matière grasse
1 gousse	Ail	
10 g	Vinaigre balsamique	Déglacer
40 g	Vin blanc	Mouiller et laisser réduire et ajouter au beurre
15 g	Herbes fraîches	Laver et hacher les herbes fraîches
10 g	Moutarde en grains	
5 g	Glace de viande	
	Sel / Poivre / Ass.	
5 g	Epices	Selon disposition
2 g	Jus de citron vert	Mélanger tous les ingrédients

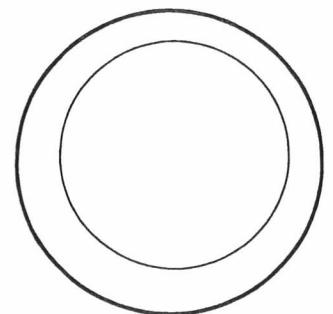
Présentation :

Dressage : Former des rouleaux ou des rosettes au sac à dresser

Décoration : _____

Vaisselle : _____

BPF : Bien laver les herbes avant l'utilisation





Feuille de travail (FT) CIE 1 à 3

Nom	Date
Thème	Pages

Mets : *Pommes sautées*

Méthodes de cuisson : *Bouillir ou Vapeur puis Sauter*

Temps de préparation : *20 minutes*

Temps de cuisson : *30 minutes*

Ingrédients pour : *4 pers.*

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
600 g	Pommes de terre	Cuire en robe, peler et couper en tranches de 4 mm
30 g	Beurre à rôtir	Chauffer le beurre dans une poêle
	Sel	Ajouter les pdt et assaisonner
	Poivre du moulin	Sauter en les colorant et les retourner
20 g	Beurre	Finir au beurre
	Persil frisé	Au dernier moment saupoudrer de persil haché

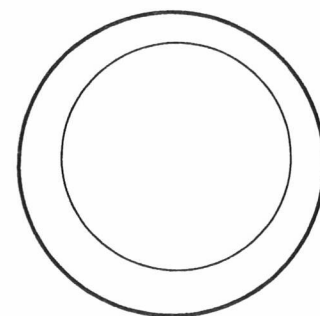
Présentation :

Dressage : Sur un plat bien chaud

Décoration : Un bouquet de persil frisé

Vaisselle :

BPF : ne pas trop brunir les pdt en raison du risque de formation d'acrylamide





Feuille de travail (FT) CIE 1 à 3

Nom	Date
Thème	Pages

Mets : Macédoine de fruits

Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : _____

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : 4 personnes

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
50 g	Eau	Porter l'eau et le sucre à ébullition
30 g	Sucre	Laisser refroidir
1/2	Jus de citron frais	Ajouter le jus de citron
1 pce	Pommes	Eplucher et couper les fruits en macédoine
1 pce	Poires	Les mettre dans le sirop
1 pce	Orange	Ajouter les filets d'oranges délicatement
1 pce	Kiwi	Réserver au faris
	Fruits de saison	Compléter avec des fruits de saison
	Fraises	Au dernier moment ajouter les petits fruits

Présentation :

Dressage : Servir avec une rosette de crème fouettée

Décoration : Petite feuilles de menthe

Vaisselle : Servir en coupes, verrines

BPF : Bien laver les fruits et employer la planche jaune

