

# RECETTES

CIE 4

CFC

JOUR 1

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

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages ou références
Cuisine végétarienne	CIE IV

Mets : **Terrine de tofu aux noix**

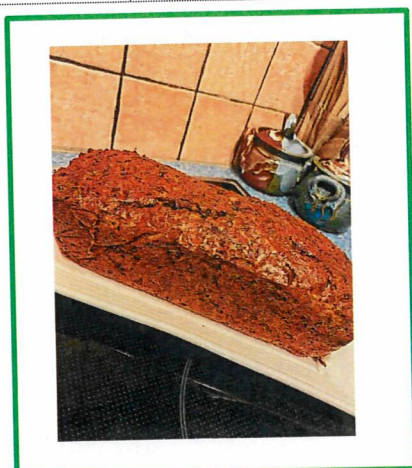
Méthodes de cuisson : **Cuire au four**

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **45 minutes**

Ingrédients pour : **1 moule à terrine 500 g**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
115 g	Tofu ferme	Ecraser le tofu à la fourchette ou passer au cutter. Réserver
110 g	Noix pécan concassée	Mélanger les noix avec l'oignon, l'ail et les champignons. Sauter avec de l'huile et du beurre pendant 5 à 7 minutes en remuant souvent afin de ne pas faire attacher
110 g	Noix de Grenoble	Débarrasser la masse et laisser refroidir 5 minutes
40 g	Oignon émincé	Ajouter les herbes, les épices, les fromages et le tofu. Mélanger et assais. Puis ajouter les œufs. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement, cela doit être assez salé
10 g	Ail haché	Beurrer un moule à cake d'un litre et chemiser de papier parchemin
65 g	Champignons Paris haché	Garnir le moule en tassant bien. Tapoter le moule pour éliminer les bulles d'air
10 g	Beurre	Cuire au four préchauffé à 170°C pendant 45 min.
10 g	Persil, ciboulette hachée	Démouler à chaud et servir tiède avec un concassé de tomates un peu relevé
	Paprika Cumin Coriandre	
2	Œufs entiers	
65 g	Fromage frais	
30 g	Parmesan râpé	



### BPF et Points clés :

- Les noix peuvent être mixées fines si vous souhaitez une terrine plus homogène.
- La masse doit être suffisamment refroidie pour incorporer les œufs.
- Trancher la terrine tiède délicatement.

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Régime Ovo – Lacto - Végétarien	

Mets : **Roulade de patate douce**

Méthodes de cuisson : **Cuire au four**

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

Ingrédients pour : **10 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
<i>Pour le roulé :</i>		
350 g	Patate douce	Cuire vapeur, égoutter, peler, écraser la chair et refroidir
80 g 90 g 60 g 5 g	Jaunes d'œufs Gruyère râpé Fromage blanc Moutarde anglaise	Mélanger jaunes, chou-fleur, gruyère, fromage blanc, moutarde, muscade et assaisonner
120 g	Blancs œufs	Monter le blanc en neige. Puis les incorporer délicatement au premier appareil et étaler en couche régulière sur une plaque à pâtisserie chemisée
		Cuire au four préchauffé à 160°C pendant 20-25 min.
		Retourner et étaler la farce et rouler
<i>Pour la farce :</i>		
100 g	Cresson ou mélange d'herbes	Suer dans le beurre. Ajouter farine. Mélanger. Ajouter yoghourt et cuire 2 minutes
60 g	Beurre	Ajouter les fromages et rectifier l'assaisonnement Refroidir
25 g	Farine	<b>Montage :</b>
175 ml	Yoghourt nature doux	Dérouler et étaler la farce en laissant un bord de 2 cm.
25 g	Gruyère râpé	Rouler et mettre sur une plaque allant au four.
60 g	Fromage blanc	Parsemer de gruyère et gratiner.



### BPF et Points clés :

S'assurer que les blancs soient bien froids et montés dans un récipient propre.

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Cuisine végétarienne / sans gluten	

Mets : **Galette de riz aux herbes**

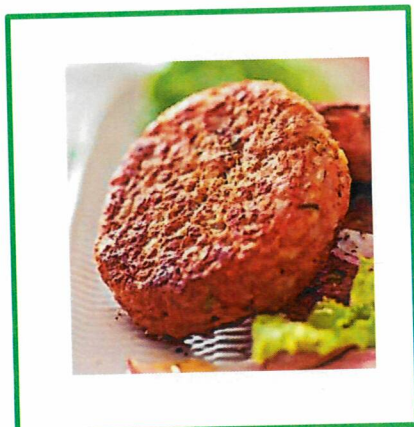
Méthodes de cuisson : **Sauter**

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes + 10 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
200g	Risotto déjà cuit	Refroidir
20g	Mélange herbes fraîches (ciboulette, persil, basilic, ail des ours, ache des montagnes, coriandre, etc.)	Laver, essuyer et hacher grossièrement dans un blender avec l'huile
20g	Huile d'olive ou tournesol	
1	Œuf entier	
30g	Farine de riz	Ajouter au riz la purée d'herbes, la farine et les œufs. Bien mélanger et assaisonner
		Façonner des galettes
		Sauter dans un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées



### BPF et Points clés :

Selon la cuisson du risotto, la masse peut être trop humide. Dans ce cas, ajouter de la farine de riz pour façonner les galette plus facilement

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Sans gluten	

Mets : **Pizza au céleri**

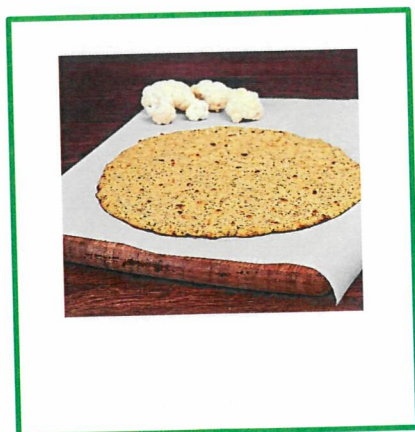
Méthodes de cuisson : **Cuire au four**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

Ingrédients pour : **1 grande pizza**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
	<b>Fond :</b>	
500g	Céleri	Laver et peler, puis le râper (râpe à rösti)
100g	Gruyère AOP	Râper finement
1	Œuf entier	Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une masse homogène
1	Gousse d'ail hachée	Mettre la masse dans un moule à tarte chemisé de papier sulfurisé et presser
	Sel, poivre	Cuire 10 minutes dans un four à 200°C
	<b>Garniture :</b>	Sortir le fond et garnir :
100g	Coulis de tomate	Étaler une fine couche
50g	Champignons Paris	Emincer et sauter au beurre
150g	Mozzarella	Effilée
		Cuire la pizza encore 20 minutes
	Basilic feuille	Confectionner un pesto et arroser la pizza en fin de cuisson
	Huile d'olive	



### BPF et Points clés :

Planche verte pour les légumes.

Planche rouge pour le fromage

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Hors d'œuvre chauds	

Mets : **Gâteau d'endives caramélisées à la poire et à l'ail noir**

Méthodes de cuisson : **Sauter / Au four**

Temps de préparation : **40 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

Ingrédients pour : **4**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
200 g	Pommes de terre	Emincer finement les pdt pelées. Assaisonner
20 g	Beurre à rôtir	Les sauter au beurre 3 minutes
	Assaisonnement	Puis réserver sur une plaque.
3 pièces	Endives	Etuver les feuilles d'endives
20 g	Beurre	Assaisonner et sucrer légèrement
½ dl	Fond de légumes	Les colorer légèrement en fin de cuisson
	Ass + sucre	Réserver sur une plaque.
2 pièces	Poires émincées	Etuver les poires, jusqu'à évaporation du liquide
2 gousses	Ail noir	Ajouter la purée d'ail noir
		Monter le gâteau en commençant par les endives
		Dresser en rosaces, La pointe de la feuille au milieu d'un moule à ramequin, en laissant sortir le reste de la feuille
		Farcir avec les poires. Refermer avec les feuilles d'endives
		Terminer le dressage avec les pommes de terre
	Huile de noix	Mettre au four 20 à 25 minutes à 160°C
	Vinaigre balsamique	Démouler, servir avec un filet d'huile de noix et un vinaigre balsamique réduit



### BPF et Points clés :

Planches vertes légumes.  
Planches jaunes fruits.  
Bien laver les fruits et les légumes.

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Légumes	

Mets : **Cocotte de chou-fleur entier tandoori**

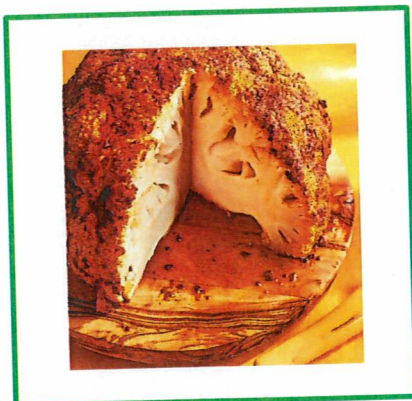
Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **40 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1 pièce	Chou-fleur	Parer le chou-fleur et le laver
	Tandoori	Préparer la marinade avec tous les ingrédients et badigeonner le légume
40 g	Yoghourt	
¼	Jus de citron	
	Sel - poivre	
20 g	Gingembre râpé	
40 g	Cacahuètes (opt.)	
5 cl	Huile d'arachide	Arroser le chou-fleur avec l'huile
½ dl	Fond de légumes	Ajouter le fond de légumes
		Couvrir et mettre au four 40 minutes environ
		Arroser fréquemment
		Contrôler la cuisson
		Servir entier en cocotte
		Utiliser le reste du yoghurt pour faire une sauce froide



### BPF et Points clés :

Bien contrôler la qualité du chou-fleur afin qu'il ne se trouve pas d'habitants à l'intérieur

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Entremets chauds	

Mets : **Moelleux chocolat cœur coulant**

Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **8 minutes**

Ingrédients pour : **4 -5 pièces**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
2 pièces	Jaunes d'œufs	Battre mousseux les œufs et le sucre
1 pièce	Blanc d'œuf	
60 g	Sucre	
25 g	Farine	Ajouter délicatement la farine
50 g	Couverture foncée	Faire fondre à basse température le beurre et le chocolat, puis l'incorporer à la première masse
50 g	Beurre	
		Mettre dans des moules silicones
		Event. mettre un insert ganache au centre
		Cuire au four à 190°C pendant 6 à 8 minutes
		Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler délicatement
		Servir tiède, avec une sauce vanille



### BPF et Points clés :

Employer des œufs frais et non en brique



# RECETTES

CIE 4

CFC

JOUR 2

Hotel & Gastro  
*formation* by *Vaud*



Hotel & Gastro Union  
GastroVaud  
Hôtellerie Romande

## Oxtail clair

Klare Ochschwanzsuppe

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

---

### Ingrédients

25 g Huile de tournesol, High Oleic  
600 g Queue de boeuf  
180 g Pieds de veau  
90 g Mirepoix pour fonds bruns  
10 g Purée de tomates  
120 g Vin rouge  
2400 g Fond brun de veau

### Clarification

270 g Viande à clarification (viande de vache maigre)  
90 g Matignon  
120 g Eau glacée  
40 g Blanc d'oeuf frais  
30 g Tomates  
Sel

### Garniture

5 g Huile de colza  
50 g Carottes pelées  
50 g Céleri-pomme pelé  
30 g Poireau jeune paré  
30 g Xérès sec  
Sel

### Mise en place

- Couper ou scier la queue de boeuf en tranches
- Couper les pieds de veau en deux dans le sens de la longueur
- Passer la viande à clarification au hachoir (disque 5 mm)
- Préparer une clarification avec la viande à clarification, l'eau glacée, le matignon, les morceaux de tomates et le blanc d'oeuf
- Laisser reposer la clarification au moins 1 heure au réfrigérateur
- Partager le poireau pour la garniture dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les carottes, le céleri et le poireau pour la garniture en petits dés de 3 mm
- Etuver les légumes ou les cuire à la vapeur en les gardant croquants

### Préparation

- Bien colorer les morceaux de queue de boeuf et les pieds de veau dans l'huile au four sur tous les côtés
- Ajouter la mirepoix et la colorer, dégraisser
- Ajouter la purée de tomates et laisser pincer
- Déglacer avec le vin rouge et réduire fortement
- Transvaser dans une casserole et mouiller avec le fond brun de veau
- Laisser mijoter pendant env. 3 heures, jusqu'à ce que la viande de la queue de boeuf soit cuite
- Sortir les pieds de veau et la queue de boeuf
- Passer le fond au chinois étamine et laisser refroidir
- Dégager la viande des os de la queue de boeuf et retirer toute graisse
- Couper la viande en dés de 5 mm et la garder de côté pour la garniture
- Bien mélanger le fond froid avec la clarification et clarifier comme un consommé
- Passer le fond au chinois étamine et dégraisser entièrement
- Compléter l'oxtail avec de l'eau à 1,5 litre, parfumer au xérès et rectifier l'assaisonnement

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Pâte	

Mets : **Buns**

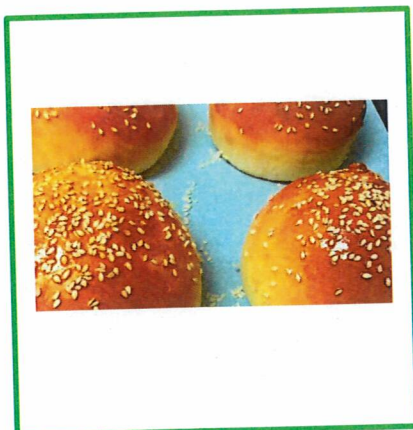
Méthodes de cuisson : **Four**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes environ à 180°C**

Ingrédients pour : **10 minis**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
420 g	Farine	Dans un cul de poule, Mettre la farine, la levure émiettée, le sel et le sucre. Mélanger
30 g	Beurre	Faire une fontaine et ajouter le lait. Mélanger
1	Œuf	Incorporer l'œuf et le beurre coupé en morceaux
1.25 dl 1.25 dl	Eau Lait tempéré	Pétrir 8 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène et peu collante
4 g	Sel	
20 g	Sucre	
16 g	Levure fraîche	
A volonté	Graines de sésames	Laisser reposer une heure à l'Hold-o-mat à 38°C
	ou autres graines	Former des boules de 35 g et mettre dans des moules
		Laisser lever 30 minutes à l'Hold-o-mat à 38°C
		Dorer au jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésames
		Cuire au four à 180°C
		10 à 15 minutes suivant la grandeur



**BPF et Points clés :**

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Mets de viande de bœuf	

Mets : **Steak haché de bœuf**

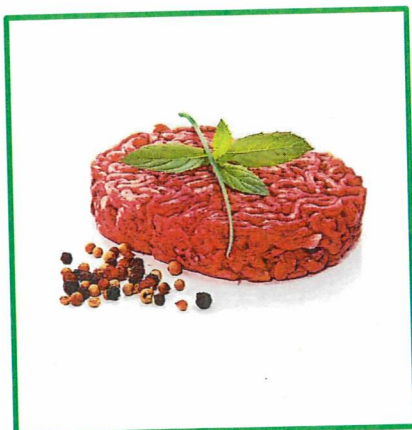
Méthodes de cuisson : **Sauté – Au four**

Temps de préparation : **20 min**

Temps de cuisson : **10 min**

Ingrédients pour : **10 minis steaks**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
500 g	Coin de bœuf	Hacher la viande
2 pcs	Œufs	Ajouter le sel, poivre, épices à volontés, les œufs et former des burgers de 50 g
<b>Garniture du hamburger</b>		
200 g	Oignon	Emincé, confire dans du sucre, beurre et glace de viande, réserver
200 g	Fromage à pâte dur, gruyère ou cheddars	Couper en tranches de 20 g, réserver.
300 g	Lard	Couper en fines tranches, cuire au four, réserver
100 g	Iceberg	Laver, couper et réserver
		Garniture diverses :
		Tomates – Concombre – Oignons - Mayo - Ketchup
		Monter le hamburger entre un buns coupé en deux et toasté



### BPF et Points clés :

Ne pas garder la viande hachée plus de 24 heures.

## Bouillon de viande

Fleischbouillon

Quantité: **2.50 l**  
Groupe: **Bases pour la cuisine**  
Saison: **Toute l'année**

---

### Ingrédients

2500 g	Os de boeuf
250 g	Parures de boeuf
4200 g	Eau
15 g	Sel marin gros
1000 g	Poitrine de boeuf parée, grumeau
500 g	Bouquet garni pour bouillon
100 g	Tiges de persil
120 g	Tomates
1.00	Sachet d'épices
	Poivre blanc du moulin

### Mise en place

- Blanchir les os de boeuf sciés et les parures de boeuf
- Rincer d'abord à l'eau chaude, puis à l'eau froide
- Préparer le bouquet garni pour bouillon et le compléter avec les tiges de persil
- Laver les tomates
- Préparer un sachet d'épices avec du laurier, des clous de girofle, du poivre concassé, de la marjolaine et du thym

### Préparation

- Marquer les os et les parures blanchis dans l'eau froide et porter à ébullition
- Ajouter la viande, saler et labouillir
- Ecumer et dégraisser fréquemment
- Ajouter le bouquet garni, les tomates et le sachet d'épices pendant la dernière heure
- Sortir la viande et l'utiliser pour une autre préparation (boeuf bouilli, salade de boeuf bouilli, etc.)
- Passer soigneusement le bouillon de viande au chinois étamine et rectifier encore une fois l'assaisonnement

### Conseils pratiques

On obtient un bouillon de viande lors de la préparation de viande bouillie. Les os charnus de l'aloïau de boeuf conviennent particulièrement bien pour la préparation du fond. Selon l'utilisation prévue pour le bouillon de viande, on peut augmenter la part d'oignons torréfiés et de tomates.

## Consommé

Kraftbrühe

Quantité: 1.50 l  
Groupe: Bases pour la cuisine  
Saison: Toute l'année

---

### Ingrédients

1920 g	Bouillon
270 g	Viande à clarification (viande de vache maigre)
120 g	Eau
36 g	Carottes pelées
24 g	Céleri-pomme pelé
42 g	Poireau vert paré
42 g	Oignons pelés
30 g	Tomates
36 g	Blanc d'oeuf frais
	Feuilles de laurier
0.60 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
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Pâte	Pour petites garnitures

Mets : **Pâte à ravioles**

Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **8 minutes**

Ingrédients pour : **4 -5 pièces**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
55 g	Fin finot	Bien travailler tous les ingrédients
55 g	Farine	Mettre sous vide pour bien agglomérer la pâte
1 pce	Œuf	Rajouter 10 g de farine si nécessaire



### BPF et Points clés :

Ne jamais saler la pâte

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Pâte	

Mets : **Buns au maïs**

Méthodes de cuisson : **Four**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes à 180 degrés**

Ingrédients pour : **10 minis**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
100 g	Farine de maïs	Dans un cul de poule, Mettre la farine, la levure émiettée, le sel et le sucre. Mélanger
320 g	Farine	Faire une fontaine et ajouter les liquides. Mélanger
5 g	Curcuma	Incorporer l'œuf et le beurre coupé en morceaux
5 g	Sel	Pétrir 8 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène et peu collante
20 g	Sucre	
18 g	Levure fraîche	
1.25 dl 1.25 dl	Lait tempéré Eau tempérée	Laisser reposer une heure à l'Hold-o-mat à 38°C
30 g	Beurre	Former des boules de 40 g
1	Œuf	Dorer à l'œuf et parsemer de popcorn émietté
		Laisser reposer 20 minutes à l'Hold-o-mat à 38°C
		Cuir au four à 180°C pendant environ 15 minutes



**BPF et Points clés :**



## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Mets de volaille	Nuggets

Mets : **Steak de volaille pané (Nuggets)**

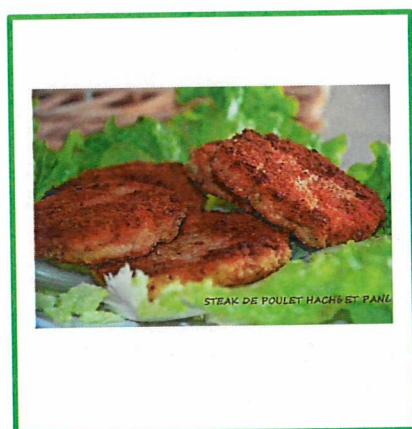
Méthodes de cuisson : **Sauté – Au four**

Temps de préparation : **20 min**

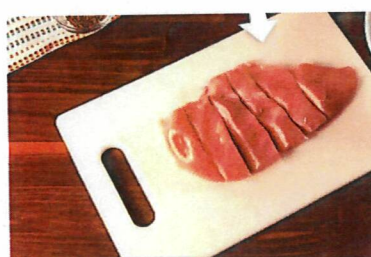
Temps de cuisson : **10 min**

Ingrédients pour : **15 minis steaks**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
500 g	Poitrine de poulet	Couper les poitrines en fines escalopes (6 par poitrine)
50 g	Farine	Saler et poivrer la viande.
2 pcs	Œufs	
200 g	Panure	Paner à l'anglaise, sauter à l'huile ou au beurre à rôtir
200 g	Oignon	Emincé, confire dans du sucre, beurre et glace de viande
100 g	Iceberg	Laver, couper, réserver
	Tomates – Cornichons – Mayo – Ketchup - Oignons	
		Monter le hamburger entre un buns coupé en deux.



### BPF et Points clés :



Couper en 6 escalopes

## Gulyas (Hongrie)

Gulaschsuppe (Ungarn)

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

---

### Ingrédients

36 g	Beurre à rôtir
240 g	Palette de boeuf parée
150 g	Oignons pelés
24 g	Poivrons jaunes épépinés
24 g	Poivrons verts épépinés
24 g	Poivrons rouges épépinés
18 g	Ail pelé
1 g	Cumin moulu
2 g	Marjolaine fraîche
30 g	Paprika doux
72 g	Purée de tomates
18 g	Farine fleur
180 g	Vin rouge
1440 g	Bouillon
180 g	Pommes de terre pelées, type A
60 g	Tomates mondées épépinées
0.60 g	Zeste de citron
	Sel
	Poivre blanc du moulin
	Tabasco rouge

### Mise en place

- Couper la palette de boeuf en dés d'env. 8 mm
- Hacher finement les oignons et l'ail
- Laver les poivrons et les couper en dés d'env. 8 mm
- Laver la marjolaine, l'effeuiller, la sécher et la hacher finement
- Couper les pommes de terre en dés de 8 mm
- Couper les tomates en petits dés

### Préparation

- Faire suer les oignons dans le beurre à rôtir
- Ajouter les dés de viande de boeuf, saler et faire revenir
- Ajouter les dés de poivrons, l'ail, le cumin et la marjolaine
- Saupoudrer de paprika et faire suer encore un peu
- Ajouter la purée de tomates, pincer et singer
- Déglacer avec le vin rouge et mouiller avec le bouillon
- Assaisonner et laisser mijoter env. 1½ heure
- Ecumer et dégraisser fréquemment
- Ajouter les dés de pommes de terre et laisser mijoter encore 30 minutes
- Compléter avec de l'eau à 2,5 l
- Ajouter les dés de tomates et le zeste de citron, rectifier l'assaisonnement avec le tabasco, le sel et le poivre

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Pâte	

Mets :

**Buns violets**

Méthodes de cuisson :

**Four**

Temps de préparation :

**15 minutes**

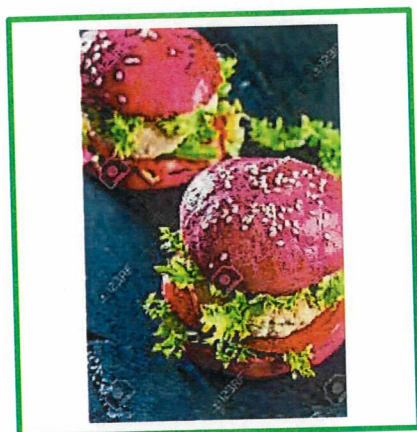
Temps de cuisson :

**15 minutes à 180 degrés**

Ingrédients pour :

**10 minis**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
420 g	Farine	Dans un cul de poule, Mettre la farine, la levure émiettée, le sel et le sucre. Mélanger
30 g	Beurre	Faire une fontaine et ajouter le lait. Mélanger
1	Œuf	Incorporer l'œuf et le beurre coupé en morceaux
2.5 dl	Jus de betterave	Pétrir 8 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène et peu collante
5 g	Sel	
25 g	Sucre	
16 g	Levure fraîche	Laisser reposer une heure à l'Hold-o-mat à 38°C
A volonté	Graines de sésames	Former des boules de 35 g et mettre dans des moules
		Laisser lever 30 minutes à l'Hold-o-mat à 38°C
		Dorer au jaune d'œuf et saupoudrer de graines de sésames
		Cuire au four à 180°C
		10 à 15 minutes suivant la grandeur



**BPF et Points clés :**

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Mets de légumes	

Mets : **Burger végétarien**

Méthodes de cuisson : **Sauter, cuit au four**

Temps de préparation : **30 minutes**

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

Ingrédients pour : **8 minis**

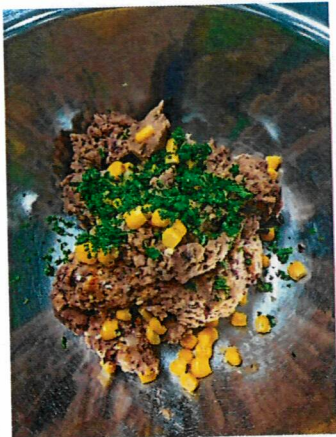
Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
250 g	Haricots rouges cuits	Hacher l'échalote et l'ail.
50 g	Maïs	Ajouter la chapelure et continuer de hacher.
10g	Fécule de maïs	Ajouter la fécule, la sauce soja et les épices.
20 g	Chapelure	Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte.
10g	Sauce soja	Ajouter le persil haché et le maïs, mélanger avec une cuillère.
1 pièce	Echalote	
1 gousse	Ail	Former des steaks de 45gr à l'aide d'un emporte-pièce de 60 mm de diamètre sur un papier cuisson.
5g	Epices à couscous	
		Sauter avec de l'huile d'olive de chaque côté.
-	Persil haché	Enfourner 10 minutes à 180°C.
20g	Maïs	



**BPF et Points clés :**



Etape 1 :



Etape 5 :



Etape 2 :



Etape 6 :



Etape 3 :



Etape 7 :



Etape 4 :

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Pommes de terre	

Mets : **Pommes de terre country / Wedges**

Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
480 g	Pommes de terre (A)	Brosser les pommes de terre sous l'eau courante.
½ dl	Huile d'olive	Couper les pommes de terre non pelées en quartiers.
	Assaisonnement	Les sécher.
	(sel, poivre, paprika)	Les mélanger dans un cul de poule avec l'huile et les assaisonnements
	(curry ou autre)	
		Poser les pommes de terre sur une plaque chemisée d'un papier sulfurisé.
		Enfourner 30 minutes à 210 °C



### BPF et Points clés :

Bien laver et brosser les pommes de terre avant la découpe.

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Pâtisserie	

Mets : Millefeuille

Méthodes de cuisson : Au four

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour : \_\_\_\_\_

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1 abaisse	Pâte feuilletée	Abaisser la pâte à environ 2,5 mm
1 pièce	Jaune d'oeufs	Poser le rectangle de pâte sur une plaque avec du papier cuisson
50 g	Sucre	Piquer avec une fourchette
		Dorer avec le jaune et saupoudrer de sucre
		Poser par-dessus un papier sulfurisé
		Poser par dessus une autre plaque en fer
		Cuire environ 20 minutes à 180°C
		Laisser refroidir à l'air libre
		Couper à l'aide d'un couteau scie des rectangles (5/9)
		Prendre 3 rectangles par personne

### Arôme :

- Framboise / Chocolat
- Praliné / Orange
- Fraise / Pistache
- Citron - Vanille – Caramel – Fruits exotique – Fruits de saison

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
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 ou autre amidon)</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	<b>Crème diplomate</b>	2 feuilles de gélatine en fin de cuisson, finir avec 2 dl de crème fouettée
	<b>Crème mousseline</b>	Foisonner avec 200g de beurre
	<b>Crème Chiboust</b>	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

CFC

JOUR 3

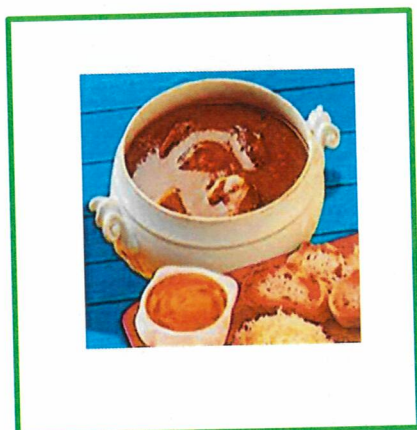
Hotel & Gastro  
*formation* by *Vaud*  
 Hotel & Gastro Union  
GastroVaud  
Hôtellerie Romande

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Potages spéciaux	

Mets :	<b>Soupe de poissons</b>
Méthodes de cuisson :	<b>Bouillir</b>
Temps de préparation :	<b>1 heures</b>
Temps de cuisson :	<b>1 heures</b>
Ingédients pour :	<b>2 litres</b>

Quantités	Ingédients	Mise en place / préparation
5 cl	Huile d'olive	Faire revenir les poissons de roche à l'huile d'olive.
1 kg	Poissons de roche	Ajouter la mirepoix. Continuer de faire suer 5 minutes
200 g	Mirepoix + fenouil	Faire pincer le concentré de tomate
Une pointe	Safran	Ajouter la tomate, le safran et l'ail
40 g	Concentré de tomate	Flamber au pastis
2 pièces	Tomates fraîches	Déglacer au vin blanc, réduire de moitié
2 gousses	Ail	Mouiller avec le fond de poissons
2 cl	Pastis	Ajouter le sachet d'épices
2 dl	Vin blanc	Cuire 45 minutes à 1heure
2.5 litres	Fond de poissons	Passer la soupe au moulin à légumes
1	Sachet d'épices	
	Assaisonnement	
		<i>Servir avec :</i>
		<i>tranches de baguette passées sous la salamandre et frottées à l'ail</i>
		<i>Fromage râpé à part</i>
		<i>Rouille</i>



### BPF et Points clés :

Bien nettoyer et vider les poissons

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Poissons	Lac

Mets :

*Truite entière meunière aux amandes*

Méthodes de cuisson :

*Sauter*

Temps de préparation :

*30 mn.*

Temps de cuisson :

*25 mn.*

Ingrédients pour :

*4 pers.*

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
800 gr	Truite ( 1 ou 2 pces)	Habiller le poisson
30 gr	Huile	Saler et poivrer et fariner la truite
10 gr	Beurre	Chauffer une poêle à poisson
	Sel – poivre	Ajouter l'huile et une noisette de beurre
20 gr	farine	Placer le poisson et cuire à feu moyen
		Retourner le poisson au bout de 5 mn.
		Placer la poêle au four à 180° pendant 15 mn en arrosant la truite de temps en temps.
Garniture		Dresser la truite sur un plat de service
50 gr	Beurre	Jeter la graisse de cuisson
30 gr	Amandes effilées	Ajouter dans la poêle les 50 gr de beurre et ajouter les amandes
1	Citron	Quand le beurre commence à mousser, ajouter un filet de jus de citron et verser le tout sur la truite



## BPF et Points clés :

Attention le beurre et les amandes brûlent très vite

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Féculent	Riz

Mets : **Riz pilaf**

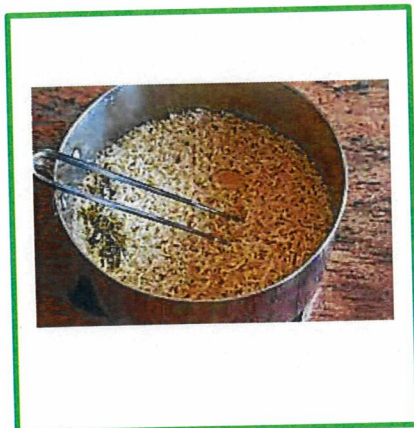
Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **17 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
20 g 40 g 200 g 3 dl ½ pièce 1 pièce 20 g	Beurre Oignons hâchés Riz grains longs Bouillon Feuille de laurier Clou de girofle Beurre	Faire suer l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence - Ajouter le riz et faire suer brièvement - Mouiller avec le bouillon chaud, porter à ébullition, ajouter la feuille de laurier et clou de girofle - Cuire au four à 180°C ou au combisteamer à couvert et sans remuer pendant env. 16 - 17 minutes - Retirer la feuille de laurier, incorporer les flocons de beurre en mélangeant avec une fourchette. Rectifier l'assaisonnement



### BPF et Points clés :

Laver le riz avant cuisson

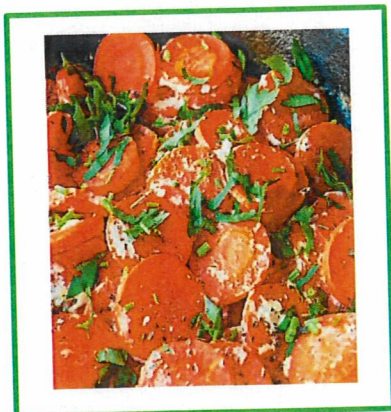
Rapport : riz / liquide  
1 / 1.5

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sources
Légumes	

Mets : **Carottes à la crème**Méthodes de cuisson : **Etuver**Temps de préparation : **30 mn.**Temps de cuisson : **30 mn.**Ingrédients pour : **4 pers.**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
600 gr	Carottes	Suer l'oignon et l'ail hachés finement dans le beurre
20 gr	Beurre	Ajouter les carottes émincées finement en rondelles
1 petit	Oignon	Mélanger, assaisonner légèrement
1 gousse	Ail	Couvrir et suer l'ensemble pendant 5 minutes.
1 dl	Fond de légumes	Ajouter le fond de légumes
1 dl	Crème	Cuire pendant 20 minutes à petits frémissements et mi couvert.
	Sel – poivre	Enlever le couvercle et laisser évaporer le liquide de moitié. S'il y a trop de liquide enlever en un peu avant la fin de cuisson.
		Verser ensuite la crème et laisser réduire
10 gr	Persil haché	Rectifier l'assaisonnement
		Parsemer de persil haché



## BPF et Points clés :

S'il y a trop de liquide...  
Enlever en un peu avant la fin de cuisson.

## 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 Gastronomome 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 Gastronomome 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.

## Charlotte royale

Charlotte königliche Art

Quantité: 10.00 pers.  
Groupe: Entremets froids  
Saison: Toute l'année

---

### Décoration

640 g Biscuit à rouler  
130 g Confiture de framboises sans pépins  
200 g Crème entière, 35%

### Ingrédients de la crème

385 g Lait entier  
1.00 Gousse de vanille  
  
80 g Jaune d'oeuf pasteurisé  
135 g Sucre  
12 g Gélatine  
385 g Crème entière, 35%  
25 g Kirsch

### Autres ingrédients

100 g Abricoture  
300 g Sauce aux framboises

### Mise en place de la décoration

- Préparer le biscuit à rouler (pour 10 personnes prendre une fois et demi la recette de base)
- Découper le fond de la charlotte dans le biscuit à rouler avec un emporte-pièce rond
- Sur le reste du biscuit à rouler, tartiner légèrement la confiture de framboises
- Rouler fermement et serrer dans du papier cuisson pour former un rouleau d'env. 3 cm d'épaisseur
- Laisser prendre au congélateur
- Chemiser un moule à bombe avec du film alimentaire
- Couper le biscuit roulé surgelé en tranches de 5 mm d'épaisseur
- En recouvrir le moule en serrant bien (ne pas laisser d'interstices)

### Mise en place

- Mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide
- Monter fermement la crème pour la crème et la réserver au frais
- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe

### Préparation de la crème

- Porter à ébullition le lait, la gousse et la pulpe de vanille ainsi que le sel
- Sortir la gousse de vanille
- Battre le jaune d'oeuf et le sucre en crème dans une bassine
- Verser le lait cuit dans la masse au jaune d'oeuf en mélangeant constamment
- Reverser dans la casserole
- Cuire à la nappe (maximum 85°C) sur feu doux en remuant constamment avec une spatule
- Retirer la crème du feu et la verser dans une bassine
- Y délayer la gélatine égouttée et pressée, puis passer immédiatement à la passoire fine
- Refroidir sur un bain d'eau glacée jusqu'à ce que la crème commence à prendre légèrement
- Incorporer délicatement la crème fouettée et le kirsch à la crème
- Verser la crème dans le moule chemisé de tranches de roulade
- Déposer le fond de biscuit et réserver au frais

## **Charlotte royale**

Charlotte königliche Art

Quantité: **10.00 pers.**  
Groupe: **Entremets froids**  
Saison: **Toute l'année**

---

### **Finition**

- Une fois que la charlotte est devenue ferme, la démouler sur un plat de service
- Badigeonner le biscuit roulé avec de l'abricoture chaude
- Battre fermement la crème pour la garniture et en décorer la charlotte
- Servir la sauce aux framboises à part

### **Conseils pratiques**

Il faut juste se contenter de remplir les pores du biscuit avec la confiture de framboises pour éviter que les contours de la roulade ne coulent au moment de la couper, car la charlotte ne serait pas présentable. Pour couper les portions plus facilement, on peut aussi préparer la charlotte dans un cercle à gâteau, un moule à cake ou à terrine, ou encore dans des moules à timbales pour des portions individuelles.



## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Potage	Poissons

Mets : **Soupe de coquillages**

Méthodes de cuisson : **Bouillir**

Temps de préparation : **1 heures**

Temps de cuisson : **20 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes ( entrée )**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
200 g	Mélange de carotte, céleri, poireau, oignon.	Couper en brunoise
1 kg	Coquillages divers du jour	Dégorger et bien laver les coquillages
1 dl	Vin blanc	Ouvrir les coquillages dans une sauteuse bien chaude Pas plus de 30 secondes ( <b>demander au chef</b> ) Déglacer au vin blanc
		Réserver les coquillages en <b>gardant le jus de cuisson</b>
20 g	Beurre	Suer la brunoise au beurre
20 g	Farine	Singer
	Thym, laurier	Ajouter le jus des coquillages + une branche de thym
1	Gousses d'ail	Ajouter l'ail haché très finement
1 litre	Fond de poissons	Mouiller avec le fond de poissons
		Cuire 20 minutes,
		Décortiquer les coquillages
	Beurre manié	Ecumer et éventuellement lier la soupe avec du beurre manié
20 g	Cerfeuil ou persil, ciboulette	<b><u>Juste avant de servir</u></b> : ajouter les coquillages et les herbes hachées
50 g	Crème	Crémer



### BPF et Points clés :

Attention les coquillages **trop cuits** deviennent très coriaces.

## Moules marinière

Miesmuscheln nach Seemannsart

Quantité: 1.00 pers.  
Groupe: Mets aux poissons  
Saison: Toute l'année

---

### Ingrédients

800 g	Moules fraîches dans la coquille, nettoyées
8 g	Echalotes pelées
6 g	Huile d'olive
1 g	Ail pelé
3 g	Persil frisé frais
1 g	Thym frais
1 g	Aneth frais
80 g	Vin blanc
20 g	Beurre
	Poivre blanc du moulin
4 g	Jus de citron frais

### Mise en place

- Nettoyer soigneusement les moules et retirer les filaments de byssus
- Hacher finement les échalotes et l'ail
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement
- Laver le thym et l'aneth et les effeuiller
- Couper le beurre en cubes et les garder au frais

### Préparation

- Faire suer les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive
- Ajouter les moules, le thym et l'aneth, les faire revenir et déglacer avec le vin blanc
- Etuver les moules à couvert par forte température en secouant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent
- Passer les moules avec leur liquide de cuisson dans une passoire et récupérer le liquide
- Laisser reposer quelque peu le liquide, le décanter et le passer au chinois étamine
- Réduire le liquide de cuisson de moitié (50%)
- Monter le fond réduit avec les dés de beurre froids et rectifier l'assaisonnement
- Ajouter le jus de citron et le persil haché
- Dresser la moitié de la coquille avec la chair dans un plat à gratin et napper les moules avec la sauce

### Conseils pratiques

Dans la version originale, les moules marinière sont servies dans la coquille entière et juste nappées du liquide de cuisson réduit et monté avec du beurre. Dans la version moderne, elles sont servies dans la moitié de la coquille et nappées du liquide de cuisson réduit et monté avec du beurre (recette décrite ci-dessus).

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Poissons	Mer

Mets : *Dorade entière au four et fenouil*

Méthodes de cuisson : *Au four*

Temps de préparation : *30 mn.*

Temps de cuisson : *20 mn.*

Ingrédients pour : *4 pers.*

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1	Dorade	Habiller le poisson
2	Fenouils	Laver les bulbes de fenouil, coupez-les en deux et émincez-les en tranches fines. Réservez les pluches.
1	Oignon	Hacher l'oignon et le suer
	Huile d'olive	Parsemer l'oignon dans un plat allant au four
	Sel – poivre	Ajouter le fenouil émincé
1	Citron	Saler et poivrer la dorade, la farcir de pluches de fenouil mélangées au persil ciselé et la branche de thym.
	Thym Persil plat	Placer la dorade dans le plat et la couvrir de rondelles de citron. Arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et la moitié du jus de citron restant.
	Huile d'olive	Enfourner à 200° et laisser cuire 20 minutes en arrosant de temps en temps avec un peu de liquide



## BPF et Points clés :

Surveiller la cuisson, la dorade doit être bien dorée mais attention, le fenouil brûle assez vite

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Sauce chaude	pour le poisson

Mets : **Beurre blanc à la crème**Méthodes de cuisson : **Bouillir**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **10 minutes**Ingrédients pour : **2 dl**

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

**BPF et Points clés :**

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

## Fiche de recette / planification

Nom		Date	
CIE		2023	
Thème		Sous groupe	
Féculent		Riz	

Mets : **Riz pilaf**

Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **17 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
20 g	Beurre	Faire suer l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence
40 g	Oignons hâchés	- Ajouter le riz et faire suer brièvement
200 g	Riz grains longs	- Mouiller avec le bouillon chaud, porter à ébullition, ajouter la feuille de laurier et clou de girofle
3 dl	Bouillon	- Cuire au four à 180°C ou au combisteamer à couvert et sans remuer pendant env. 16 - 17 minutes
½ pièce	Feuille de laurier	- Retirer la feuille de laurier, incorporer les flocons de beurre en mélangeant avec une fourchette.
1 pièce	Clou de girofle	Rectifier l'assaisonnement
20 g	Beurre	



### BPF et Points clés :

Laver le riz avant cuisson

Rapport : riz / liquide  
1 / 1.5

## Génoise

Genueser Biskuit

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

---

### Mise en place du moule

10 g Beurre

### Ingrédients

230 g Oeuf entier pasteurisé  
0.50 g Sel  
135 g Sucre  
1 g Zeste de citron râpé  
90 g Farine fleur type 550  
45 g Amidon de pommes de terre  
45 g Beurre

### Mise en place

- Tamiser la farine et l'amidon de pommes de terre
- Fondre le beurre
- Recouvrir une plaque de papier cuisson Enduire un cercle à tourte de 22 cm de diamètre avec le beurre

### Préparation

- Battre l'oeuf entier, le sel et le sucre au bain-marie, puis chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissout (battre jusqu'au ruban, 50°C maximum) et ajouter le zeste de citron
- Battre fermement dans le batteur-mélangeur à vitesse moyenne jusqu'à ce que la masse soit froide et qu'elle ait nettement augmenté de volume
- Incorporer délicatement la farine fleur et l'amidon de pommes de terre à la masse
- Incorporer délicatement le beurre tiède fondu à la masse et remplir le cercle à tourte
- Cuire au four entre 180-200°C avec le tirage ouvert pendant env. 30 minutes (contrôle à l'aiguille)
- Une fois cuit, retourner le biscuit pour qu'il obtienne une surface lisse
- Laisser refroidir

### Conseils pratiques

La masse obtenue suffit pour un cercle de 22 cm de diamètre. Pour préparer un biscuit aux amandes ou aux noisettes, remplacer l'amidon de pommes de terre par de la farine fleur et remplacer 30 g de farine par 90 g de noisettes ou amandes finement moulues

## Crème bavaroise

Bayerische Creme

Quantité: 1.00 kg  
Groupe: Entremets froids  
Saison: Toute l'année

---

### Ingrédients

385 g	Lait entier
1.00	Gousse de vanille
80 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
135 g	Sucre
12 g	Gélatine
385 g	Crème entière, 35%

### Mise en place

- Mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide
- Monter fermement la crème et la mettre au frais
- Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et racler la pulpe

### Préparation

- Porter à ébullition le lait, la gousse et la pulpe de vanille ainsi que le sel
- Retirer la gousse de vanille
- Mélanger le jaune d'oeuf et le sucre en crème dans une bassine
- Verser le lait cuit dans la masse au jaune d'oeuf en mélangeant constamment
- Reverser dans la casserole
- Chauffer à feu doux en remuant constamment avec une spatule et cuire à la nappé (maximum 85°C)
- Retirer la crème du feu et la verser dans une bassine
- Y délayer la gélatine égouttée et pressée, puis passer immédiatement au tamis
- Refroidir sur un bain d'eau glacée jusqu'à ce que la crème commence à prendre légèrement
- Incorporer délicatement la crème fouettée
- Dresser immédiatement dans des récipients et laisser prendre au réfrigérateur

### Conseils pratiques

#### Dérivés

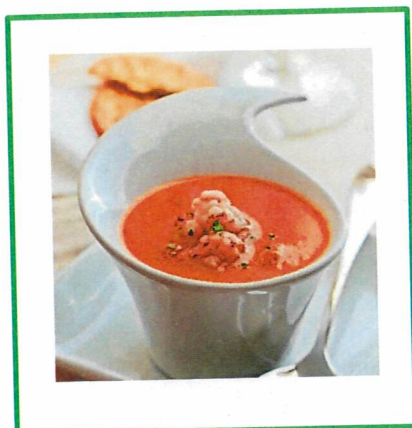
- Crème bavaroise au chocolat: dissoudre 200 g de couverture foncée hachée ou liquide dans la crème encore chaude
- Crème bavaroise au café: dissoudre 10 g de café instantané dans le lait cuit
- Crème bavaroise aux framboises: passer 200 g de framboises au tamis et mélanger avec la crème encore chaude (augmenter la quantité de gélatine à 15 g)

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupes
Potage spéciaux	Crustacé

Mets :	<b>Bisque de crustacés</b>
Méthodes de cuisson :	<b>Bouillir</b>
Temps de préparation :	<b>45 minutes</b>
Temps de cuisson :	<b>1 heure</b>
Ingédients pour :	<b>2 litres</b>

Quantités	Ingédients	Mise en place / préparation
500 g	Ecrevisses Crabes	Tuer les crustacés suivant le protocole, puis les ébouillanter
1 pce	Homard	Retirer la chair, et piler les carcasses.
0.5 dl	Huile d'olive	Faire suer les carcasses à l'huile d'olive.
200 g	Matignon	Ajouter le matignon, la tomate et l'ail.
1 pièce	Tomate fraîche	Pincer.
2 gousses	Ail	Flamber.
75 g	Purée de tomates	Singer.
2 cl	Cognac	Déglacer au vin blanc.
100 g	Farine	Mouiller avec le fond.
3 dl	Vin blanc	Ajouter le sachet d'épices.
3 litres	Fond de crustacés	Cuire une heure.
1	Sachet d'épices	Passer au chinois étamine.
	Assaisonnement	Rectifier l'assaisonnement et la consistance.
2 dl	Crème	Affiner avec la crème.
		Garnir avec la chair de crustacés.



### BPF et Points clés :

Le homard faisant partie des néphropidés (décapodes marcheurs) doit absolument être électrocuté puis tué avant d'être ébouillanté.



## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Pages
Mets de poissons entiers	

Mets :

**Loup de mer en croûte de sel**

Méthodes de cuisson :

**Au four**

Temps de préparation :

**20 minutes**

Temps de cuisson :

**25 minutes**

Ingrédients pour :

**1 loup de 1,2 kg**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1.2 kg	Loup de mer	Ne pas écailler le poisson.
1 gousse	Ail	Vider, couper les nageoires du poisson.
2 tranches	Citron	Enlever les ouïes.
1 branche	Thym	Bien laver et essuyer l'intérieur
1 kg	Gros sel marin	Le farcir avec l'ail, le citron et le thym
400 g	Sel fin	Faire une masse avec le sel et les blancs,
90 g	Blanc d'œufs	Si la masse est trop sèche rajouter un peu d'eau.
Event.	Un peu d'eau	
		Mettre un papier sulfurisé en forme de poisson sur une plaque noire, mettre un peu de pâte à sel au fond de la plaque. Poser le poisson dessus. Couvrir le bar avec le reste de la pâte à sel.
		Enfourner à 200 °C pendant 25 minutes environ.
		Température à cœur 65 °C
		<i>Servir avec un beurre blanc ou Nantais ou autre sauce poisson</i>



### BPF et Points clés :

Afin de préserver nos océans,  
Ne pas employer de bar  
sauvage pendant les mois  
janvier à juin car c'est la  
période de la fraie. Privilégiez  
plutôt un loup de mer

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Sauce chaude	pour le poisson

Mets : **Beurre blanc à la crème**Méthodes de cuisson : **Bouillir**Temps de préparation : **20 minutes**Temps de cuisson : **10 minutes**Ingrédients pour : **2 dl**

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

**BPF et Points clés :**

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

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Féculent	Riz

Mets : **Riz pilaf**

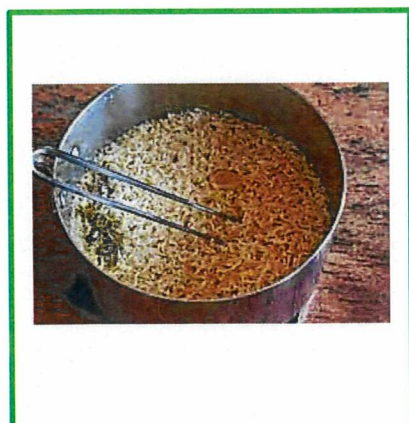
Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **17 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
20 g 40 g 200 g 3 dl ½ pièce 1 pièce 20 g	Beurre Oignons hâchés Riz grains longs Bouillon Feuille de laurier Clou de girofle Beurre	Faire suer l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence - Ajouter le riz et faire suer brièvement - Mouiller avec le bouillon chaud, porter à ébullition, ajouter la feuille de laurier et clou de girofle - Cuire au four à 180°C ou au combisteamer à couvert et sans remuer pendant env. 16 - 17 minutes - Retirer la feuille de laurier, incorporer les flocons de beurre en mélangeant avec une fourchette. Rectifier l'assaisonnement



### BPF et Points clés :

Laver le riz avant cuisson

Rapport : riz / liquide  
1 / 1.5

## 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.

## Génoise au chocolat

Schokoladenbiskuit

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

---

### Mise en place du moule

10 g Beurre

### Ingrédients

230 g Oeuf entier pasteurisé  
135 g Sucre  
0.50 g Sel  
75 g Farine fleur type 550  
35 g Amidon de pommes de terre  
25 g Poudre de cacao  
45 g Beurre

### Mise en place

- Tamiser la farine, l'amidon de pommes de terre et la poudre de cacao
- Fondre le beurre
- Recouvrir une plaque avec du papier cuisson
- Enduire un cercle à tourte de 22 cm de diamètre avec le beurre

### Préparation

- Battre l'oeuf entier, le sucre et le sel au bain-marie, puis chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissout (battre jusqu'au ruban, 50°C maximum)
- Battre en mousse dans le batteur-mélangeur à vitesse moyenne jusqu'à ce que la masse soit froide et qu'elle ait nettement augmenté de volume
- Incorporer délicatement la farine, l'amidon de pommes de terre et la poudre de cacao à la masse
- Incorporer délicatement le beurre tiède fondu à la masse et remplir le cercle à tourte
- Cuire au four entre 180-200°C avec le tirage ouvert pendant env. 30 minutes (contrôle à l'aiguille)
- Une fois cuit, retourner le biscuit pour qu'il obtienne une surface lisse et laisser refroidir

### Conseils pratiques

La masse obtenue suffit pour un cercle de 22 cm de diamètre.

## Tourte Forêt-Noire

Schwarzwälder Torte

Quantité: 10.00 pers.  
Groupe: Entremets froids  
Saison: Toute l'année

---

### Ingrédients

1.00	Biscuit au chocolat, Ø 22 cm
40 g	Eau
60 g	Sucre
70 g	Kirsch
550 g	Crème entière, 35% (1)
30 g	Kirsch
3 g	Gélatine
100 g	Griottes dénoyautées égouttées
70 g	Copeaux de chocolat

### Décoration

100 g	Crème entière, 35% (2)
-------	------------------------

### Mise en place

- Cuire l'eau et le sucre en un sirop, laisser refroidir et ajouter le kirsch
- Couper le biscuit au chocolat deux fois transversalement de sorte à obtenir 3 fonds de la même épaisseur
- Bien égoutter les griottes et les couper en deux
- Mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide
- Monter la crème (1) et ajouter le kirsch
- Egoutter et presser la gélatine, la fondre au bain-marie, mélanger avec un peu de crème fouettée et chauffer encore une fois, puis mélanger rapidement avec la crème fouettée
- Monter la crème (2) et la réserver au frais

### Préparation

- Imbiber légèrement le premier fond de biscuit avec le sirop au kirsch
- Recouvrir de crème fouettée parfumée et répartir régulièrement par-dessus les griottes coupées en deux
- Déposer le deuxième fond de biscuit, presser légèrement et imbiber avec le sirop au kirsch
- Recouvrir de crème fouettée parfumée
- Déposer le troisième fond de biscuit, presser légèrement et imbiber à nouveau avec le sirop au kirsch
- Recouvrir la tourte avec le reste de la crème fouettée parfumée et saupoudrer de copeaux de chocolat
- Décorer la tourte avec des rosettes de crème fouettée

# RECETTES

CIE 4

CFC

JOUR 4

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

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Cuisine froide	

Mets : **Terrine maison en bocal**

Méthodes de cuisson : **Pocher**

Temps de préparation : **1 jour**

Temps de cuisson : **45 minutes**

Ingédients pour : **2 bocaux de 250 g**

Quantités	Ingédients	Mise en place / préparation
100 g	Epaule de veau	Couper la viande en cubes.
100 g	Cou de porc	Sauter le foie avec l'échalotes.
100 g	Poitrine de porc	Flamber au cognac.
100 g	Lard gras	Mettre à mariner les viandes avec les épices mais sans le sel.
100 g	Foie	Passer la viande au hachoir.
20 g	Huile de colza	Saler.
40 g	Echalote	Bien mélanger, avec la crème.
5 cl	Cognac	Remplir des bocaux.
5 cl	Porto rouge	Cuire à la vapeur à 100°C. pendant 45 minutes.
5 g	Sel	Laisser refroidir
3 g	Sel nitrité	
	Poivre	
	Epices à pâté	
50 g	Crème	



### BPF et Points clés :

Porter des gants pour travailler les viandes.  
Une fois la viande hachée cuire le même jour.



## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Grosse pièce	Boeuf

Mets : Filet de bœuf Wellington

Méthodes de cuisson : Au four

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour : 1 pièce

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
480 g	Filet de bœuf (cœur)	Assaisonner, ficeler et colorer le filet de bœuf
4 cl	Huile de tournesol	Laisser refroidir
	Assaisonnement	
Farce :	Duxelle de champignons de Paris	Faire suer au beurre, 1 échalote hachée et 200 g de champignons de Paris hachés jusqu'à ce que la masse soit cuite et bien sèche. Assaisonner, ajouter du persil haché.
	Farce mousseline	200 g de volaille ou veau coupés en petits cubes. Passer au cutter, rajouter 2 dl de crème et continuer à mixer sans faire chauffer la masse. Assaisonner et ajouter un peu de cognac. Passer au tamis si nécessaire
		Mélanger les deux masses
	Pâte feuilletée	Abaisser la pâte en 1 rectangle
6 tranches	Jambon cru	Poser les tranches par-dessus en laissant un bord libre
		Etaler la farce et poser le filet de bœuf par dessus
		Enrouler la pâte autour
1 pièce	Jaune d'œuf	Décorer, Dorer aux jaunes d'oeufs
		Cuire à 200°C pendant 10 minutes puis baisser à 170°C
		Température à coeur 42°C. Laisser reposer 15 minutes



### BPF et Points clés

On peut remplacer le jambon cru par des crêpes.

Servir avec un jus corsé

## **Pommes Anna**

Gestürzte Kartoffeln

Quantité: **5.00 pers.**  
Groupe: **Mets aux pommes de terre**  
Saison: **Toute l'année**

---

### **Ingrédients**

625 g	Petites pommes de terre pelées, type B/C
5 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
75 g	Beurre à rôtir

### **Mise en place**

- Couper à la mandoline les pommes de terre en tranches de 2 mm (ne pas laver les tranches pour que l'amidon qui tient les tranches ensemble reste à la surface)
- Sécher les tranches de pommes de terre sur du papier absorbant
- Enduire des cocottes avec le beurre à rôtir

### **Préparation**

- Saler et poivrer les tranches de pommes de terre
- Chemiser les moules avec les tranches de taille régulière en formant des rosettes et bien presser
- Verser par-dessus le reste du beurre à rôtir liquide
- Cuire au four à 200°C en donnant une coloration légèrement brune (vérifier le point de cuisson avec une aiguille)
- Laisser reposer un instant avant de démouler, laisser le beurre excédentaire s'écouler

### **Conseils pratiques**

Il est recommandé de recouvrir le fond des moules d'une rondelle de papier cuisson afin de faciliter le démoulage.

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Légumes anciens	

Mets :

**Légumes anciens sautés**

Méthodes de cuisson :

**Sauter**

Temps de préparation :

**20 minutes**

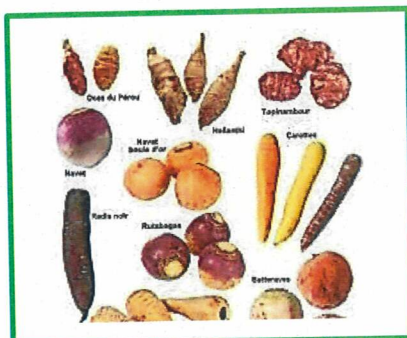
Temps de cuisson :

**30 à 40 minutes selon les légumes**

Ingrédients pour :

**4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
480 g	Légumes anciens	Choisir des légumes oubliés
	Assaisonnement	(Panais – Rutabaga – Carottes jaunes – Topinambours ou autres suivant le marché).
	Beurre à rôtir	Couper les légumes à votre guise mais pas trop épais à cause de la cuisson.
		Sauter au beurre pas trop chaud
	Assaisonnement	Assaisonner
	Herbes fraîches	Saupoudrer avec les herbes ciselées au dernier moment



### BPF et Points clés :

Bien laver les légumes avant et après les avoir pelés.

## SAUCE BEARNAISE

### INGREDIENTS POUR 0,3 L

dl	1	vinaigre d'estragon
dl	1	vin blanc
c/s	3	échalotes, hachées
c/s	2	estragon, haché, pas trop fin
c/s	2	cerfeuil, haché
pièces	5	grains de poivre, noir, écrasés
pièces	3	jaunes d'œuf
g	250	beurre
épices		poivre de cayenne, sauce worcester et éventuellement, quelques gouttes de jus de citron

### PREPARATION

Réduire de  $\frac{2}{3}$  une cuillère à soupe d'estragon, les échalotes et les grains de poivre dans le vinaigre d'estragon et le vin blanc mélangés. Laisser refroidir la réduction obtenue puis la passer à l'étamine. Verser dans un récipient ou une sauteuse avec les jaunes d'œufs.

Laisser fondre le beurre dans une poêle, le faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que le babeurre (protéines du lait) flocule et retombe (clarifier le beurre). Retirer du feu et réserver. A feu doux, battre le jaune d'œuf dans la réduction, l'idéal serait au bain-marie, jusqu'à obtention d'une consistance de mousse veloutée – la température ne doit pas dépasser les 86° C, au risque de filer l'œuf. Sortir régulièrement le récipient du bain-marie en cours de montage.

Puis incorporer lentement le beurre encore très chaud (mais pas bouillant) en remuant régulièrement. Bien manier, rectifier avec le poivre de cayenne ainsi qu'avec un filet de sauce worcester et/ou de jus de citron. Rehausser d'une cuillère à soupe d'estragon et de cerfeuil hachés. Saler à volonté.

### REMARQUE

Sera servie avec de la viande grillée, poêlée ou sautée.

La sauce Béarnaise n'est pas un dérivé de la sauce hollandaise.

On peut laisser les échalotes et le poivre dans la réduction sans la passer avant de la monter.

Garder dans un endroit chaud, mais pas au bain-marie.



## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises	874		

Mets: Macarons à la noix de coco

Méthodes de cuisson: Au four

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

Ingrédients pour: 250 grammes

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
115 g	Sucre	Mélanger le sucre, le blanc d'oeuf, la noix de
60 g	Copeaux de noix de coco	coco, le zeste de citron et le sel.
60 g	Blanc d'oeuf pasteurisé	Remuer sur le feu jusqu'à environ 70°C
3 g	Zeste de citron râpé	Ajouter la farine
1/4 g	Sel	Verser l'appareil dans un sac à dresser
25 g	Farine	muni d'une douille cannelée
		Dresser des rosettes sur un papier cuisson
		Cuire au four à 180°C
		jusqu'à coloration claire

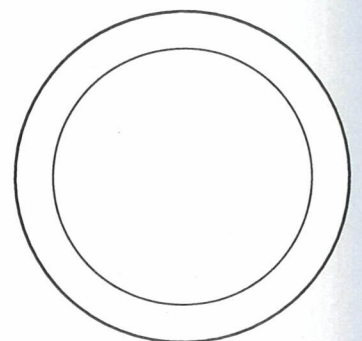
### Présentation

Dressage: .....

Décoration: .....

Vaisselle: Petite assiette avec papier dentelle

BPF: Il est important de bien laver le citron avant de le râper





## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises	875		

Mets: Milanais

Méthodes de cuisson: Au four

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

Ingrédients pour: 250 grammes

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
25 g	Oeuf entier pasteurisé	Mélanger l'oeuf et le sucre.
60 g	Beurre	Ajouter le beurre ramoli, le zeste de citron, ...
0.1 g	Sel	le sel.
0.25 g	Zeste de citron râpé	Pétrir avec la farine pour former une pâte
55 g	Sucre	La laisser reposer à couvert au réfrigérateur
100 g	Farine	Abaisser la pâte à 1 cm d'épaisseur
10 g	Jaune d'oeuf pour badigeonner	Découper différentes formes
		Dorer 2 fois à l'oeuf
		Event. marquer avec une fourchette
		Cuire au four à 160-170°C pendant
		environ 10 minutes

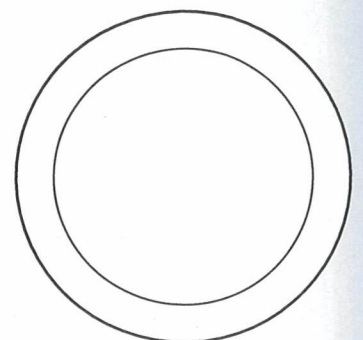
### Présentation

Dressage: Bien arrangé suivant la forme

Décoration: Aucune

Vaisselle: Petite assiette avec papier dentelle

BPF: Il est important de bien laver le citron avant de le râper





## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises			

Mets: Masse à cigarettes

Méthodes de cuisson: Au four

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

Ingrédients pour: 200 g

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

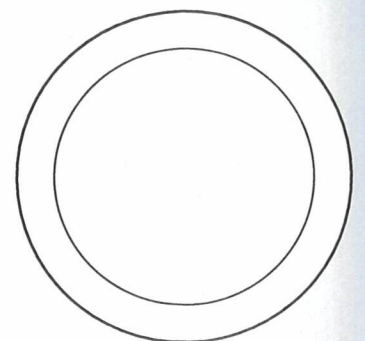
### Présentation

Dressage: .....

Décoration: .....

Vaisselle: .....

BPF: .....



## Pâté de filet mignon de porc aux pruneaux

Schweinsfiletpastete mit Dörrpflaumen

Quantité: 10.00 pers.  
Groupe: Mets froids  
Saison: Été-automne

---

### Pâte à pâté

250 g Farine fleur type 550  
100 g Saindoux  
60 g Oeuf entier cassé  
6 g Sel  
80 g Eau

### Autres ingrédients

10 g Huile d'arachide  
100 g Lard à barder (1)  
50 g Dorure à l'oeuf

### Farce

100 g Epaule de veau parée  
100 g Cou de porc PAC  
100 g Lard à barder (2)  
50 g Huile de tournesol, High Oleic  
100 g Foies de volaille parés  
50 g Echalotes pelées  
150 g Crème entière, 35%  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
20 g Madère  
20 g Cognac  
1 g Epices pour pâtés

### Garniture

100 g Filet mignon de porc paré  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
30 g Huile de tournesol, High Oleic  
80 g Pruneaux secs  
20 g Pistaches mondées

### Finition

200 g Gelée au xérès



## Pâté de filet mignon de porc aux pruneaux

Schweinsfiletpastete mit Dörrpflaumen

Quantité: 10.00 pers.  
Groupe: Mets froids  
Saison: Été-automne

---

### Mise en place de la pâte

- Sabler la farine fleur et le saindoux puis former une fontaine
- Ajouter au centre l'oeuf entier, l'eau et le sel, puis mélanger rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte
- Selon la teneur en gluten de la farine, il faudra moins d'eau
- Recouvrir la pâte d'un film alimentaire et mettre au frais (préparer de préférence la veille)

### Mise en place du pâté

- Graisser le moule avec l'huile d'arachide
- Préparer la dorure à l'oeuf (50% de crème, 50% de jaune d'oeuf)
- Surgeler brièvement le lard à barder (1) et le couper à la trancheuse en tranches de 1-2 mm d'épaisseur
- Placer les tranches de lard les unes à côté des autres sur une plaque et les mettre au frais
- Couper les viandes de veau et de porc en dés de 5 mm
- Couper le lard à barder (2) en dés de 1 cm et les sauter dans une poêle lyonnaise jusqu'à transparence
- Retirer tout reste éventuel de fiel des foies de volaille et les couper en deux
- Emincer les échalotes (couper en fines tranches)
- Sauter brièvement les foies et les échalotes dans l'huile de tournesol
- Mélanger les viandes de veau et de porc, le lard à barder (2), les foies et les échalotes, puis mettre au frais
- Couper le filet mignon de porc pour la garniture en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur; les bâtonnets doivent avoir la longueur du moule
- Les saler et les poivrer, puis les sauter brièvement de tous côtés dans l'huile
- Aplatir légèrement les pruneaux et les couper en lamelles de 5 mm de large
- Torrifier les pistaches dans une poêle antiadhésive et les hacher grossièrement
- Préparer des cheminées en alu
- Préchauffer le four à 240°C

### Préparation du pâté

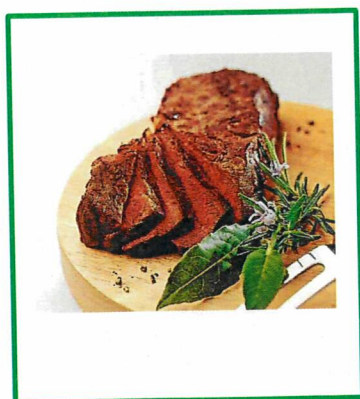
- Abaisser la pâte à 3 mm et foncer le moule en laissant dépasser par-dessus les bords
- Recouvrir la pâte avec les fines tranches de lard à barder (1) en les laissant dépasser
- Passer la viande pour la farce au hachoir (disque H3)
- Mettre dans une terrine en inox et mélanger sur un bain d'eau glacée
- Mixer finement la farce au cutter avec le sel et la crème
- Passer la farce au tamis pas trop fin et refroidir sur un bain d'eau glacée
- Ajouter les épices pour pâtés, le cognac, le madère, les pistaches hachées et les lamelles de pruneaux, bien mélanger
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre
- Mettre la farce dans un sac à dresser (douille 10 mm) et remplir le moule à moitié
- Déposer les bâtonnets de filet mignon de porc et remplir avec le reste de farce jusqu'à 5 mm en-dessous du bord
- Recouvrir la farce avec les tranches de lard qui dépassent
- Badigeonner les bords de la pâte avec la dorure et poser le couvercle de pâte
- Couper le surplus de pâte et presser avec une pince à pâté, puis marquer les ouvertures pour la vapeur
- Badigeonner avec la dorure, décorer avec les restes de pâte et les badigeonner également
- Cuire au four à 240°C pendant 10 minutes, couper les trous pour la vapeur et placer les cheminées en alu
- Terminer la cuisson pendant encore 10 minutes à 220°C
- Sortir du four, laisser reposer 10 minutes et remplir avec un peu de gelée au xérès
- Une fois le pâté froid, le remplir entièrement avec la gelée au xérès

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Viandes	Boeuf

Mets :	<b><i>Entrecôte double / Chateaubriand</i></b>
Méthodes de cuisson :	<b><i>Sauté</i></b>
Temps de préparation :	<b><i>10 minutes</i></b>
Temps de cuisson :	<b><i>Un dizaine de minutes</i></b>
Ingédients pour :	<b><i>1 pièce pour 2 personnes</i></b>

Quantités	Ingédients	Mise en place / préparation
360 g	Entrecôte	Couper la viande
360 g	Chateaubriand	Assaisonner
	Sel - poivre	Chauffer une poêle lyonnaise
2 cl	Huile tournesol / Colza	Ajouter l'huile
20 g	Beurre	Sauter le morceade viande
	Romarin	A la fin de la cuisson ajouter le beurre, l'ail, le romarin et les grains de poivre écrasé.
1 pce	Gousse d'ail en chemise écrasée	A l'aide d'une cuillère arroser la viande avec la matière grasse
3-4 grains	Poivre noir	Un fois le degré de cuisson atteint, sortir la viande sur une grille.
		La laisser reposer 10 minutes avant de la trancher.



### BPF et Points clés :

Attention à la surchauffe de l'huile dans la poêle

## SAUCE BEARNAISE

### INGREDIENTS POUR 0,3 L

dl	1	vinaigre d'estragon
dl	1	vin blanc
c/s	3	échalotes, hachées
c/s	2	estragon, haché, pas trop fin
c/s	2	cerfeuil, haché
pièces	5	grains de poivre, noir, écrasés
pièces	3	jaunes d'œuf
g	250	beurre
épices		poivre de cayenne, sauce worcester et éventuellement, quelques gouttes de jus de citron

### PREPARATION

Réduire de  $\frac{2}{3}$  une cuillère à soupe d'estragon, les échalotes et les grains de poivre dans le vinaigre d'estragon et le vin blanc mélangés. Laisser refroidir la réduction obtenue puis la passer à l'étamine. Verser dans un récipient ou une sauteuse avec les jaunes d'œufs.

Laisser fondre le beurre dans une poêle, le faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que le babeurre (protéines du lait) flocule et retombe (clarifier le beurre). Retirer du feu et réserver. A feu doux, battre le jaune d'œuf dans la réduction, l'idéal serait au bain-marie, jusqu'à obtention d'une consistance de mousse veloutée – la température ne doit pas dépasser les 86° C, au risque de filer l'œuf. Sortir régulièrement le récipient du bain-marie en cours de montage.

Puis incorporer lentement le beurre encore très chaud (mais pas bouillant) en remuant régulièrement. Bien manier, rectifier avec le poivre de cayenne ainsi qu'avec un filet de sauce worcester et/ou de jus de citron. Rehausser d'une cuillère à soupe d'estragon et de cerfeuil hachés. Saler à volonté.

### REMARQUE

Sera servie avec de la viande grillée, poêlée ou sautée.

La sauce Béarnaise n'est pas un dérivé de la sauce hollandaise.

On peut laisser les échalotes et le poivre dans la réduction sans la passer avant de la monter.

Garder dans un endroit chaud, mais pas au bain-marie.

## Pommes Anna

Gestürzte Kartoffeln

Quantité: **5.00 pers.**  
Groupe: **Mets aux pommes de terre**  
Saison: **Toute l'année**

---

### Ingrédients

625 g	Petites pommes de terre pelées, type B/C
5 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
75 g	Beurre à rôtir

### Mise en place

- Couper à la mandoline les pommes de terre en tranches de 2 mm (ne pas laver les tranches pour que l'amidon qui tient les tranches ensemble reste à la surface)
- Sécher les tranches de pommes de terre sur du papier absorbant
- Enduire des cocottes avec le beurre à rôtir

### Préparation

- Saler et poivrer les tranches de pommes de terre
- Chemiser les moules avec les tranches de taille régulière en formant des rosettes et bien presser
- Verser par-dessus le reste du beurre à rôtir liquide
- Cuire au four à 200°C en donnant une coloration légèrement brune (vérifier le point de cuisson avec une aiguille)
- Laisser reposer un instant avant de démouler, laisser le beurre excédentaire s'écouler

### Conseils pratiques

Il est recommandé de recouvrir le fond des moules d'une rondelle de papier cuisson afin de faciliter le démoulage.

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Légumes	

Mets : ***Pak choï à l'asiatique***

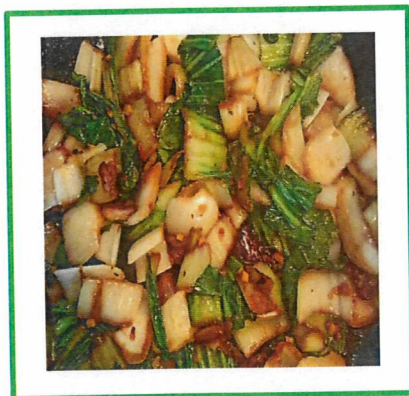
Méthodes de cuisson : ***sauter***

Temps de préparation : ***10 mn.***

Temps de cuisson : ***10 mn.***

Ingrédients pour : ***4 pers.***

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
600 g	Pak-choï	Laver et couper dans la longueur
20 g	Huile de sésame	Chauffer dans le wok
		Ajouter le pak-choï, suer brièvement
		Déglacer avec la marinade composée de
1 gousse	Ail hachée	
	Poivre	
40 g	Sauce soja	
	Graines de sésame	
10 g	Miel	
	Autres ingrédients	Suivant la disponibilité
		Cuir à couvert quelques minutes
		Finir de cuire jusqu'à évaporation totale du liquide



### BPF et Points clés :

Attention ne pas saler  
car la sauce soja l'est  
déjà



## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises	878		

Mets: Sablés

Méthodes de cuisson: Au four

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

Ingrédients pour: 250 g

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
80 g	Beurre	Mélanger le beurre et le sucre glace
40 g	Sucre glace	
15 g	Blanc d'oeuf	Incorporer le blanc, la vanille grattée et
1/4 pce	Gousse de vanille	le sel
1/2 g	Sel	
120 g	Farine	Ajouter la farine et mélanger brièvement
		Former un rouleau de 3 cm de diamètre
		Laisser durcir au réfrigérateur
10 g	Blanc d'oeuf	badigeonner avec le blanc, puis passer
20 g	Sucre	dans le sucre. Couper en tranches
		Mettre sur une plaque
		Cuire au four à 160-170°C pendant
		10 à 15 minutes

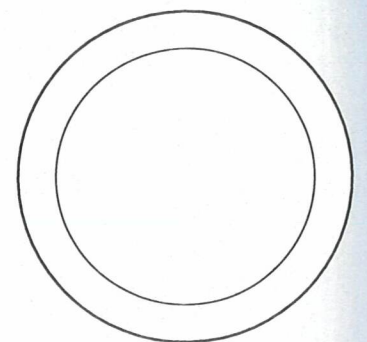
### Présentation

Dressage: .....

Décoration: .....

Vaisselle: .....

BPF: .....



## Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2021
Thème	Sources
Petits fours	

Mets :

**Tuiles au caramel et aux amandes**

Méthodes de cuisson :

**Au four**

Temps de préparation :

**10 minutes**

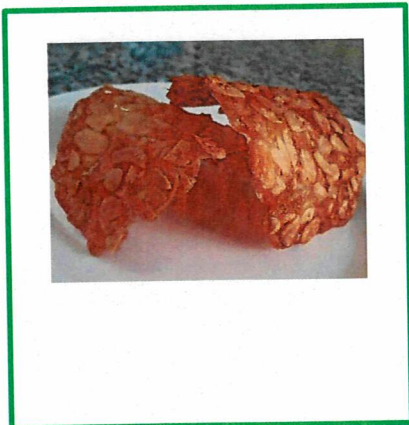
Temps de cuisson :

**4 à 5 minutes**

Ingrédients pour :

**150 grammes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
60 g	Sucre	Chauffer le sucre, la crème, le glucose et le beurre
30 g	Crème à 35 %	Ajouter les amandes effilées
20 g	Beurre	Laisser refroidir un peu la masse
20 g	Glucose	Former des petits tas à l'aide d'une cuillère à café
30 g	Amandes effilées	Laisser bien de l'espace
		Pas plus de 6 par plaque avec silpat
		Aplatir un peu
		Cuire à 180°C
		Déposer les tuiles encore chaudes dans une gouttière



BPF et Points clés :



## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises	881		

Mets : Croissants à la vanille

Méthodes de cuisson : Au four

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

Ingrédients pour : 300 g

Proportions	Ingrédients	Mise en place /préparation
100 g	Beurre	Mélanger le beurre et le sucre glace
40 g	Sucre glace	
20 g	Jaune d'oeuf	Incorporer le jaune, la vanille grattée et
1/4 pce	Gousse de vanille	le sel
1/2 g	Sel	
125 g	Farine	Ajouter la farine et les amandes en poudre
50 g	Amandes en poudre	Mélanger brièvement
		Laisser reposer la pâte 30 minutes au moins
40 g	Sucre glace	Faire de petits rouleaux et façonner en
		forme de croissants
		Mettre sur une plaque
		Cuire au four à 160-170°C pendant
		10 à 15 minutes
		Saupoudrer de sucre glace à la sortie du fou

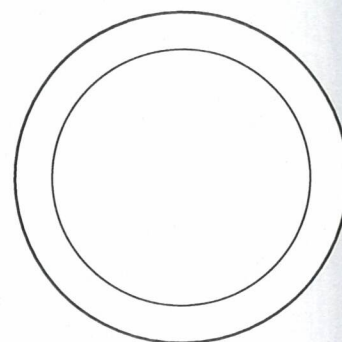
### Présentation

Dressage : .....

Décoration : .....

Vaisselle : .....

BPF : .....





## **Galantine de volaille aux fruits secs**

Geflügelgalantine mit getrockneten Früchten

Quantité: **6.00 pers.**  
Groupe: **Mets froids**  
Saison: **Toute l'année**

---

### **Ingrédient**

600 g Poulet frais

### **Fond de volaille**

90 g Matignon coloré

0.60 Sachet d'épices

60 g Vin blanc

1800 g Eau

Sel

### **Marinade**

18 g Xérès sec (1)

Poivre blanc du moulin

### **Farce**

90 g Crème entière, 35%

24 g Xérès sec (2)

Sel

Poivre blanc du moulin

### **Garniture**

18 g Pruneaux secs

18 g Abricots secs

12 g Dattes séchées

30 g Marasquin

### **Mise en place**

- Nettoyer le poulet à l'intérieur et à l'extérieur avec du papier absorbant
- Couper les pointes des ailes et retirer la graisse
- A partir du dos, détacher le poulet des deux côtés de la colonne vertébrale jusqu'au bréchet sans abîmer la peau
- Casser la carcasse du poulet et l'utiliser pour le fond de volaille
- Dégager la chair des cuisses et des poitrines de la peau
- Retirer les tendons et la graisse de la chair des cuisses et couper celle-ci en dés de 5 mm (env. 180 g), mettre au frais
- Répartir la chair des poitrines sur l'ensemble de la peau du poulet
- Déposer un film alimentaire par-dessus et aplatir régulièrement
- Mariner avec le xérès (1), les épices pour pâtés et le poivre du moulin, puis mettre au frais
- Couper les fruits secs en quatre et les mariner dans le marasquin
- Mettre la crème au frais
- Préparer un fond blanc de volaille avec la carcasse, le matignon, le sachet d'épices, le vin blanc, le sel et l'eau

## **Galantine de volaille aux fruits secs**

Geflügelgalantine mit getrockneten Früchten

Quantité: **6.00 pers.**  
Groupe: **Mets froids**  
Saison: **Toute l'année**

---

### **Préparation**

- Mixer finement au cutter la chair des cuisses froide avec du sel et la crème
- Passer la farce au tamis pas trop fin et mélanger sur la glace
- Saler, poivrer et parfumer au xérès (2)
- Bien égoutter la garniture et la mélanger à la farce
- Déposer la peau de poulet préparée avec la chair des poitrines sur un film alimentaire et saler
- Mettre la farce dans un sac à dresser sans douille et dresser sur la chair des poitrines
- Former un rouleau, déposer sur une feuille d'alu et rouler en serrant bien
- Piquer la feuille à intervalles réguliers avec une aiguille ou un cure-dents et pocher dans le fond de volaille chaud
- Une fois pochée, rouler encore une fois la galantine en serrant bien
- Laisser refroidir la galantine dans le fond

### **Conseils pratiques**

Si on l'utilise pour un mets froid, on peut paner l'extrémité de la galantine avec des fines herbes ou des pistaches ou des pignons dorés. La galantine peut aussi être pochée au combisteamer à une température de 75°C. Pour une meilleure saveur cependant, il est recommandé de la pocher dans le fond de volaille. Température à cour: 65°C

## Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Viandes	Boeuf

Mets : ***Entrecôte double / Chateaubriand***

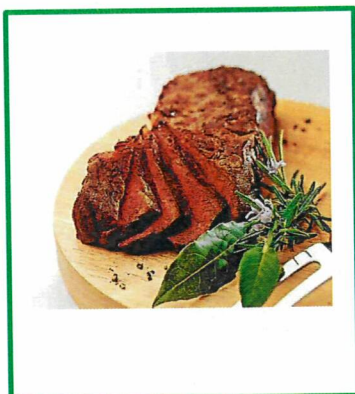
Méthodes de cuisson : ***Sauté***

Temps de préparation : ***10 minutes***

Temps de cuisson : ***Un dizaine de minutes***

Ingrédients pour : ***1 pièce pour 2 personnes***

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
360 g	Entrecôte	Couper la viande
360 g	Chateaubriand	Assaisonner
	Sel - poivre	Chauffer une poêle lyonnaise
2 cl	Huile tournesol / Colza	Ajouter l'huile
20 g	Beurre	Sauter le morceau de viande
	Romarin	A la fin de la cuisson ajouter le beurre, l'ail, le romarin et les grains de poivre écrasés.
1 pce	Gousse d'ail en chemise écrasée	A l'aide d'une cuillère arroser la viande avec la matière grasse
3-4 grains	Poivre noir	Un fois le degré de cuisson atteint, sortir la viande sur une grille.
		La laisser reposer 10 minutes avant de la trancher.



### BPF et Points clés :

Attention à la surchauffe de l'huile dans la poêle

## SAUCE BEARNAISE

### INGREDIENTS POUR 0,3 L

dl	1	vinaigre d'estragon
dl	1	vin blanc
c/s	3	échalotes, hachées
c/s	2	estragon, haché, pas trop fin
c/s	2	cerfeuil, haché
pièces	5	grains de poivre, noir, écrasés
pièces	3	jaunes d'œuf
g	250	beurre
épices		poivre de cayenne, sauce worcester et éventuellement, quelques gouttes de jus de citron

### PREPARATION

Réduire de  $\frac{2}{3}$  une cuillère à soupe d'estragon, les échalotes et les grains de poivre dans le vinaigre d'estragon et le vin blanc mélangés. Laisser refroidir la réduction obtenue puis la passer à l'étamine. Verser dans un récipient ou une sauteuse avec les jaunes d'œufs.

Laisser fondre le beurre dans une poêle, le faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que le babeurre (protéines du lait) flocule et retombe (clarifier le beurre). Retirer du feu et réserver. A feu doux, battre le jaune d'œuf dans la réduction, l'idéal serait au bain-marie, jusqu'à obtention d'une consistance de mousse veloutée – la température ne doit pas dépasser les 86° C, au risque de filer l'œuf. Sortir régulièrement le récipient du bain-marie en cours de montage.

Puis incorporer lentement le beurre encore très chaud (mais pas bouillant) en remuant régulièrement. Bien manier, rectifier avec le poivre de cayenne ainsi qu'avec un filet de sauce worcester et/ou de jus de citron. Rehausser d'une cuillère à soupe d'estragon et de cerfeuil hachés. Saler à volonté.

### REMARQUE

Sera servie avec de la viande grillée, poêlée ou sautée.

La sauce Béarnaise n'est pas un dérivé de la sauce hollandaise.

On peut laisser les échalotes et le poivre dans la réduction sans la passer avant de la monter.

Garder dans un endroit chaud, mais pas au bain-marie.

## Pommes Anna

Gestürzte Kartoffeln

Quantité: **5.00 pers.**  
Groupe: **Mets aux pommes de terre**  
Saison: **Toute l'année**

---

### Ingrédients

625 g	Petites pommes de terre pelées, type B/C
5 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
75 g	Beurre à rôtir

### Mise en place

- Couper à la mandoline les pommes de terre en tranches de 2 mm (ne pas laver les tranches pour que l'amidon qui tient les tranches ensemble reste à la surface)
- Sécher les tranches de pommes de terre sur du papier absorbant
- Enduire des cocottes avec le beurre à rôtir

### Préparation

- Saler et poivrer les tranches de pommes de terre
- Chemiser les moules avec les tranches de taille régulière en formant des rosettes et bien presser
- Verser par-dessus le reste du beurre à rôtir liquide
- Cuire au four à 200°C en donnant une coloration légèrement brune (vérifier le point de cuisson avec une aiguille)
- Laisser reposer un instant avant de démouler, laisser le beurre excédentaire s'écouler

### Conseils pratiques

Il est recommandé de recouvrir le fond des moules d'une rondelle de papier cuisson afin de faciliter le démoulage.

## 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



## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises			

Mets: Financiers

Méthodes de cuisson: Au four

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

Ingrédients pour:

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
100 g	Blancs d'oeufs	Monter en neige le blanc et le sucre.
60 g	Sucre	Ajouter délicatement les amandes
120 g	Amandes moulues	le sucre et la farine.
60 g	Sucre	Puis le beurre légèrement noisette
50 g	Farine	
60 g	Beurre	Dresser dans des petits moules silicones
5 g	Amandes effilées	au fond desquels on aura mis
		des amandes effilées.
		Cuire au four 180°C
		environ 10 minutes

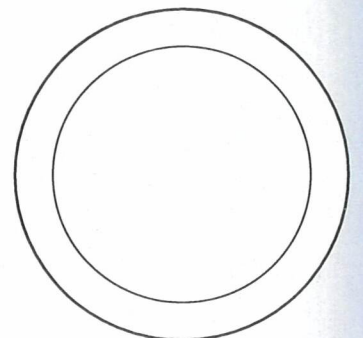
### Présentation

Dressage: En étoile

Décoration: Aucune

Vaisselle: Petite assiette avec papier dentelle

BPF: Les oeufs pasteurisés assurent une recette sans salmonelle





## Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises	880		

Mets : Petits fours dressés

Méthodes de cuisson : Au four

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

Ingrédients pour : 250 grammes

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
70 g	Beurre	Mélanger le beurre et le sucre glace,
50 g	Sucre glace	le sel et le zeste et battre en mousse.
0.1 g	Sel	Incorporer l'oeuf entier et continuer
0.5 g	Zeste de citron râpé	de battre.
35 g	Oeuf entier pasteurisé	Ajouter la farine et travailler brièvement.
100 g	Farine	Mettre la pâte dans un sac à dresser muni
		d'une douille cannelée.
		Dresser des petits "S" ou une autre forme
		Mettre sur une plaque avec papier cuisson.
		Cuire au four à 160-170°C pendant
		environ 10 minutes

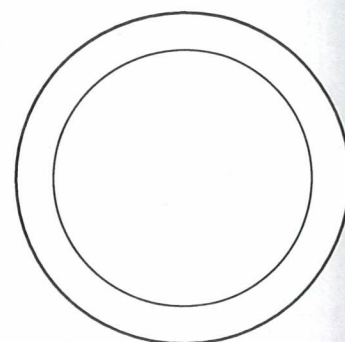
### Présentation

Dressage : Bien arrangé suivant la forme

Décoration : Aucune

Vaisselle : Petite assiette avec papier dentelle

BPF : Il est important de bien laver le citron avant de le râper







### Fiche de recette/planification

Thème	Pages	Date	Nom
Friandises	881		

Mets : Bretzel à la vanille

Méthodes de cuisson : Au four

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

Ingrédients pour : 300 g

Proportions	Ingrédients	Mise en place/préparation
80 g	Beurre	Mélanger le beurre ramoli et le sucre glace
40 g	Sucre glace	
1/4 pce	Gousse de vanille	Incorporer l'oeuf, la vanille grattée
25 g	Oeufs entier pasteurisé	
125 g	Farine	Ajouter la farine tamisée
		Mélanger brièvement avec une spatule
<b>Glaçage</b>		
10 g	Eau tiède	Former des petits bretzels soit au sac à
40 g	Sucre glace	dresser ou à l'aide d'un emporte- pièce
		Mettre sur une plaque
		Cuire au four à 160-170°C pendant
		10 minutes environ
		A la sortie du four les mettre sur une grille
		et les enduire de glaçage

#### Présentation

Dressage : .....

Décoration : .....

Vaisselle : .....

BPF : .....

