

RECETTES

CIE 2

AFP

JOUR 1

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

Potage des Grisons (Suisse)

Bündner Gerstensuppe (Schweiz)

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

Ingrédients

24 g	Beurre
78 g	Oignons pelés
78 g	Poireau vert paré
48 g	Carottes pelées
24 g	Céleri-pomme pelé
36 g	Jambon cru séché à l'air
36 g	Viande séchée des Grisons
48 g	Orge moyen
24 g	Haricots blancs
15 g	Farine fleur
1500 g	Bouillon
150 g	Crème entière, 35%
6 g	Persil
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Tremper les haricots blancs pendant 3 heures dans de l'eau froide
- Hacher finement les oignons
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en brunoise (petits dés)
- Couper le jambon cru et la viande des Grisons en brunoise (petits dés)
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher et le hacher finement
- Porter le bouillon à ébullition

Préparation

- Faire suer les oignons hachés et la brunoise de légumes dans le beurre
- Ajouter le jambon cru et la viande des Grisons, faire suer le tout et singer
- Ajouter l'orge et les haricots blancs égouttés, faire suer le tout, singer et laisser refroidir un peu
- Mouiller avec le bouillon chaud, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient cuits
- Dégraisser et écumer fréquemment
- Ajouter la crème et ne plus laisser bouillir le potage
- Rectifier encore une fois l'assaisonnement et parsemer de persil haché

Conseils pratiques

Au lieu de viande des Grisons et de jambon cru, on peut cuire une saucisse des Grisons (Bündner Beinwurst) dans le potage, la couper en dés et les rajouter au potage. On peut remplacer le bouillon par un fond de jambon ou de veau.

Emincé de veau zurichoise

Geschnetzeltes Kalbfleisch Zürcher Art

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

Ingrédients

560 g Quasi de veau paré
8 g Farine fleur
30 g Huile de tournesol, High Oleic
6 g Sel épicé pour viande

Sauce

32 g Beurre
32 g Oignons pelés
200 g Champignons de Paris frais parés
120 g Vin blanc
160 g Demi-glace
80 g Demi-crème épaissie pour sauces, 25%
40 g Crème entière, 35%
4 g Persil frisé frais
Sel
Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper la viande de veau en émincé (fines tranches)
- Hacher finement les oignons
- Laver les champignons, bien les égoutter et les couper en tranches
- Monter la crème et la mettre au frais
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement

Préparation

- Fariner légèrement la viande
- La sauter dans l'huile chaude en remuant
- Sortir la viande et l'assaisonner
- Ajouter le beurre et bien faire suer les oignons
- Ajouter les champignons et les étuver
- Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire de moitié
- Ajouter la demi-glace et le jus de l'émincé que l'on aura éventuellement recueilli, puis réduire encore
- Ajouter ensuite la demi-crème pour sauces et laisser réduire jusqu'à la consistance souhaitée
- Remettre la viande et chauffer, sans porter à ébullition
- Incorporer délicatement la crème fouettée
- Rectifier l'assaisonnement, dresser et parsemer avec le persil haché

Conseils pratiques

Une fois sautée, il est recommandé de placer la viande dans un tamis égouttoir pour éviter qu'elle ne baigne dans son jus (ajouter le jus à la sauce). On peut aussi préparer ce mets avec une sauce aux champignons toute prête (variante demi-glace). La recette originale de l'émincé zurichoise comprend des rognons de veau; c'est volontairement que nous y avons renoncé dans ce livre.

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.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Sources
Entremets froids	CIE

Mets : Crème de yoghourt à la framboise

Méthodes de cuisson : _____

Temps de préparation : **20 min.**

Temps de cuisson : _____

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
100 g	Pulpe de framboises	Tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide
70 g	Sucre	Monter la crème fouettée à 90% et réserver au frais
120 g	Yoghourt	Chauffer ¼ de la pulpe de fruits, ajouter la gélatine
¼ pièce	Jus de citron	Faire fondre la gélatine sans trop chauffer
1 feuille	Gélatine	Dans un cul de poule mettre la pulpe froide
190 g	Crème à 35 %	Ajouter celle que vous avez fait chauffer (avec la gélatine)
		Ajouter le sucre, le jus de citron
		Bien délayer au fouet
		Mettre le yoghourt nature
		Continuer de fouetter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux
		Puis délicatement avec une spatule souple, ajouter la crème fouettée en trois fois
		Mettre en verrine ou en coupe
		Décorer



BPF et Points clés :

Mettre tremper les feuilles de gélatine pendant 20 minutes dans de l'eau très froide.

Monter la crème fouettée sur un bain de glace et seulement à 90 %

Potage des Grisons (Suisse)

Bündner Gerstensuppe (Schweiz)

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

Ingrédients

24 g	Beurre
78 g	Oignons pelés
78 g	Poireau vert paré
48 g	Carottes pelées
24 g	Céleri-pomme pelé
36 g	Jambon cru séché à l'air
36 g	Viande séchée des Grisons
48 g	Orge moyen
24 g	Haricots blancs
15 g	Farine fleur
1500 g	Bouillon
150 g	Crème entière, 35%
6 g	Persil
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Tremper les haricots blancs pendant 3 heures dans de l'eau froide
- Hacher finement les oignons
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en brunoise (petits dés)
- Couper le jambon cru et la viande des Grisons en brunoise (petits dés)
- Laver le persil, l'effeuiller, le sécher et le hacher finement
- Porter le bouillon à ébullition

Préparation

- Faire suer les oignons hachés et la brunoise de légumes dans le beurre
- Ajouter le jambon cru et la viande des Grisons, faire suer le tout et singer
- Ajouter l'orge et les haricots blancs égouttés, faire suer le tout, singer et laisser refroidir un peu
- Mouiller avec le bouillon chaud, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient cuits
- Dégraisser et écumer fréquemment
- Ajouter la crème et ne plus laisser bouillir le potage
- Rectifier encore une fois l'assaisonnement et parsemer de persil haché

Conseils pratiques

Au lieu de viande des Grisons et de jambon cru, on peut cuire une saucisse des Grisons (Bündner Beinwurst) dans le potage, la couper en dés et les rajouter au potage. On peut remplacer le bouillon par un fond de jambon ou de veau.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2023
Thème	Sources
Mets de volaille	CIE Pully

Mets : **Emincé de poulet à la moutarde de Meaux**

Méthodes de cuisson : **Sauté**

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **5 + 15 minutes pour la sauce**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
600 g	Filet de poulet	Emincer le poulet
	Assaisonnement	L'assaisonner avec le mélange d'épices
20 g	Beurre à rôtir	Le faire sauter dans une poêle bien chaude
	Vin blanc	Retirer la viande dans une passoire
		Dégraissier et déglacer au vin blanc
Sauce	<i>(Faire à l'avance)</i>	
20 g	Beurre	Faire suer au beurre les échalotes hachées
40 g	Echalotes	Ajouter le poivre concassé et le romarin
4 grains	Poivre écrasé	Déglacer avec le vin blanc
½ branche	Romarin	Laisser réduire à sec
1 dl	Vin blanc	Mouiller avec la demi-glace et la crème
3 dl	Demi-glace	Faire réduire à bonne consistance
1.5 dl	Crème à 35%	Mixer si nécessaire
20 g	Moutarde en grains	Ajouter la moutarde en grains
	Assaisonnement	Remettre la viande dans la sauce
		Faire chauffer sans cuire
		Rectifier l'assaisonnement



BPF et Points clés :

Utilisation de la planche de bonne couleur

Pommes Parmentier

Gebratene Kartoffelwürfel

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. 8 mm
- Blanchir les dés de pommes de terre dans le steamer ou dans l'eau salée
- Les égoutter et les répartir sur une plaque pour stopper le processus de cuisson

Préparation

- Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle ou une poêle lyonnaise
- Ajouter les pommes de terre, les colorer légèrement et assaisonner
- Rôtir (dorer) au four en remuant de temps à autre
- Dégraisser
- Ajouter le beurre et terminer le rôtissage

Conseils pratiques

Utiliser des pommes de terre de très grosse taille pour pouvoir couper des dés réguliers, utiliser autrement les parures de pommes de terre. En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut éviter de trop brunir les pommes de terre.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2020
Thème	Sources
Entremets froids	CIE

Mets :

Crème de yoghourt à la framboise

Méthodes de cuisson :

Temps de préparation : **20 min.**

Temps de cuisson :

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
100 g	Pulpe de framboises	Tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide
70 g	Sucre	Monter la crème fouettée à 90% et réserver au frais
120 g	Yoghourt	Chauffer ¼ de la pulpe de fruits, ajouter la gélatine
¼ pièce	Jus de citron	Faire fondre la gélatine sans trop chauffer
1 feuille	Gélatine	Dans un cul de poule mettre la pulpe froide
190 g	Crème à 35 %	Ajouter celle que vous avez fait chauffer (avec la gélatine)
		Ajouter le sucre, le jus de citron
		Bien délayer au fouet
		Mettre le yoghourt nature
		Continuer de fouetter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux
		Puis délicatement avec une spatule souple, ajouter la crème fouettée en trois fois
		Mettre en verrine ou en coupe
		Décorer

**BPF et Points clés :**

Mettre tremper les feuilles de gélatine pendant 20 minutes dans de l'eau très froide.

Monter la crème fouettée sur un bain de glace et seulement à 90 %

RECETTES

CIE 2

AFP

JOUR 3

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

Minestrone (Italie)

Minestrone (Italien)

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

Ingrédients

30 g	Huile d'olive
30 g	Lard fumé
48 g	Oignons pelés
90 g	Poireau vert paré
60 g	Chou frisé paré
48 g	Céleri-pomme pelé
72 g	Carottes pelées
18 g	Purée de tomates
1260 g	Bouillon
90 g	Pommes de terre pelées, type A
24 g	Spaghettis
24 g	Haricots borlotti
48 g	Tomates mondées épépinées
	Sel
	Poivre blanc du moulin
60 g	Parmesan râpé

Pesto

18 g	Huile d'olive pressée à froid
12 g	Pignons
4 g	Ail pelé
2 g	Persil plat frais
2 g	Basilic frais

Mise en place

- Tremper les haricots borlotti pendant 4-6 heures dans de l'eau froide et les cuire dans cette eau
- Hacher finement les oignons
- Couper le lard en petits dés
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en paysanne (fines tranches)
- Couper également les pommes de terre en paysanne
- Casser les spaghettis en morceaux en les enveloppant dans un linge que l'on tire sur le bord d'une table
- Couper les tomates en petits dés
- Laver le persil et le basilic, les sécher et les effeuiller
- Mixer finement les ingrédients pour le pesto (huile d'olive, pignons, ail, persil et basilic) ou les piler dans un mortier

Minestrone (Italie)

Minestrone (Italien)

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

Préparation

- Faire suer le lard et les oignons dans l'huile d'olive
- Ajouter d'abord le poireau et le chou frisé, puis le reste des légumes
- Ajouter la purée de tomates et faire suer brièvement, puis mouiller avec le bouillon
- Porter à ébullition, écumer, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter 20 minutes
- Ajouter les pommes de terre et les spaghettis et laisser mijoter encore 10 minutes
- Ajouter les haricots cuits et les dés de tomates et rectifier l'assaisonnement
- Juste avant de servir, incorporer le pesto dans le potage
- Servir le Parmesan râpé séparément

Conseils pratiques

Si l'on ne sert pas le minestrone immédiatement, il est préférable de cuire les spaghettis séparément, de les passer à l'eau froide et de les ajouter au potage bouillant au moment de servir.

Lasagne verdi à la viande

Lasagne verdi mit Fleischfüllung

Quantité: 6.00 pers.
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Toute l'année

Ingrédients

300 g	Feuilles de lasagnes vertes
30 g	Sel
30 g	Huile d'olive
12 g	Beurre (1)
30 g	Sbrinz râpé
15 g	Beurre
480 g	Sauce bolonaise
360 g	Sauce crème
48 g	Parmesan râpé
24 g	Beurre (2)

Mise en place

- Cuire les feuilles de lasagnes al dente dans l'eau salée avec l'huile d'olive, les refroidir à l'eau glacée et les égoutter
- Beurrer (1) un moule à gratin

Préparation

- Déposer alternativement des couches de lasagnes, de sauce bolonaise et de sauce crème dans le plat à gratin, en parsemant chaque couches de Sbrinz
- Couvrir pour terminer avec une couche de sauce crème
- Parsemer les lasagnes avec le Parmesan râpé et déposer les flocons de beurre (2) par-dessus
- Cuire au four à 180-200°C pendant env. 30 minutes (selon la taille du plat) et terminer en gratinant
- Couper les lasagnes en portions et servir

Conseils pratiques

Certaines feuilles de lasagnes CF ne doivent pas être précuites (voir l'indication sur l'emballage). Dans ce cas, il faut utiliser plus de sauce. On peut aussi préparer les lasagnes de la manière suivante: placer les feuilles de lasagnes précuites alternativement avec la sauce chaude directement sur l'assiette et terminer en gratinant sous la salamandre.

Spaghettis bolonaise

Spaghetti Bologneser Art

Quantité: **10.00 pers.**
Groupe: **Mets aux pâtes alimentaires**
Saison: **Toute l'année**

Ingrédients

600 g Spaghettis
50 g Sel
40 g Huile d'olive pressée à froid

Sauce

1000 g Viande de boeuf hachée
50 g Huile d'olive
50 g Purée de tomates
80 g Oignons pelés
10 g Ail pelé
100 g Carottes pelées
50 g Céleri-pomme pelé
200 g Vin rouge
300 g Tomates mondées épépinées
1000 g Fond brun de veau
10 g Basilic frais
10 g Origan frais
5 g Thym frais
1.00 Feuille de laurier
Sel
Poivre blanc du moulin
20 g Amidon

Accompagnement

100 g Parmesan râpé

Mise en place

- Hacher finement les oignons et l'ail
- Couper les carottes et le céleri-pomme en brunoise (petits dés)
- Couper les tomates en dés de 1 cm
- Laver le basilic, l'origan et le thym, les effeuiller, les sécher légèrement et les hacher finement

Préparation

- Sauter le boeuf haché dans l'huile d'olive chaude
- Ajouter la purée de tomates et faire pincer légèrement pour donner de la couleur
- Ajouter les oignons, l'ail et la brunoise de légumes, puis faire revenir le tout
- Déglacer avec le vin rouge et laisser réduire
- Mouiller avec le fond brun de veau, à ajouter le laurier et rectifier l'assaisonnement
- Bien cuire la viande hachée en écumant et dégraissant fréquemment
- A la fin de la cuisson ajouter les dés de tomates et les herbes hachées (retirer le laurier)
- Lier la sauce avec l'amidon dilué et rectifier l'assaisonnement
- Cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée bouillante
- Egoutter, passer dans l'huile d'olive pressée à froid et rectifier l'assaisonnement
- Mélanger les spaghettis avec la sauce bolonaise ou les napper avec la sauce
- Servir le Parmesan râpé à part

Spaghettis bolonaise

Spaghetti Bologneser Art

Quantité: **10.00 pers.**
Groupe: **Mets aux pâtes alimentaires**
Saison: **Toute l'année**

Conseils pratiques

Comme plat principal, on compte 100-120 g de spaghetti crus par personne. Lorsqu'on cuit des spaghettis à l'avance, les refroidir à l'eau froide, les égoutter puis les mélanger avec un peu d'huile et les recouvrir d'un film alimentaire

Cannellonis à la viande de boeuf

Cannelloni mit Rindfleischfüllung

Quantité: 10.00 pers.
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Toute l'année

Pâte

500 g Farine fleur type 550
150 g Oeuf entier pasteurisé
100 g Jaune d'oeuf pasteurisé
35 g Huile d'olive
15 g Eau

Farce

600 g Epaule de boeuf parée
50 g Echalotes pelées
2 g Ail pelé
50 g Huile d'olive
300 g Tomates mondées épépinées
200 g Jus de veau lié
250 g Ricotta
50 g Jaune d'oeuf pasteurisé
100 g Sbrinz râpé
10 g Basilic frais
Sel
Poivre blanc du moulin

Autres ingrédients

500 g Sauce Mornay
75 g Sbrinz râpé
50 g Beurre

Mise en place

- Passer l'épaule de boeuf au hachoir muni d'un disque fin (disque H3)
- Hacher finement les échalotes et l'ail
- Couper les tomates en petits dés
- Laver le basilic, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher finement

Préparation de la pâte

- Tamiser la farine fleur
- Travailler la farine fleur, l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, l'huile d'olive et l'eau dans une bassine avec un crochet à pétrir pour obtenir une pâte élastique, pétrir pendant env. 5 minutes
- Avant de continuer, laisser reposer la pâte au réfrigérateur à couvert pendant 1-1½ heure

Préparation de la farce

- Sauter la viande de boeuf avec les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre
- Ajouter les dés de tomates et le jus de veau lié, puis braiser à couvert jusqu'à évaporation presque complète du liquide
- Laisser refroidir légèrement la farce
- Incorporer la ricotta, le jaune d'oeuf, le Sbrinz et le basilic haché, puis rectifier l'assaisonnement

Cannellonis à la viande de boeuf

Cannelloni mit Rindfleischfüllung

Quantité: 10.00 pers.
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Toute l'année

Préparation du mets

- Abaisser finement la pâte à cannellonis et la couper en rectangles d'env. 8 x 10 cm
- Cuire al dente dans l'eau salée, les refroidir et bien les égoutter
- Dresser régulièrement la farce au moyen d'un sac à dresser avec douille d'env. 1,5 cm dans le sens de la longueur sur les morceaux de pâte et les rouler (4-5 rouleaux par personne)
- Beurrer un plat à gratin et le recouvrir d'un peu de sauce Mornay
- Placer les cannellonis les uns à côté des autres dans le plat à gratin
- Napper avec le reste de la sauce Mornay
- Parsemer avec le Sbrinz râpé, asperger avec le beurre, cuire au four tout en gratinant

Conseils pratiques

On peut aussi farcir les cannellonis avec diverses farces à raviolis et les préparer avec d'autres sauces (p.ex. sauce au Gorgonzola). On peut aussi utiliser un produit CF pour la pâte à cannellonis.

Sauce béchamel

Bechamel-Sauce

Quantité: 0.40 l
Groupe: Sauces chaudes
Saison: Toute l'année

Ingrédients

480 g Lait entier
20 g Beurre
16 g Oignons pelés
24 g Farine fleur
Sel
Feuille de laurier
Clous de girofle
Poivre de Cayenne moulu
Noix de muscade moulue

Mise en place

- Porter le lait à ébullition
- Emincer les oignons (couper en lamelles)

Préparation

- Faire suer les oignons dans le beurre
- Ajouter la farine fleur, laisser suer pour obtenir un roux blanc et laisser refroidir
- Ajouter le lait chaud en remuant, porter à ébullition, ajouter le laurier et les clous de girofle
- Laisser mijoter 30 minutes, remuer souvent et écumer
- Passer la sauce au chinois étamine fin et porter encore une fois à ébullition
- Assaisonner avec le sel, le poivre de Cayenne et la noix de muscade

Conseils pratiques

Utilisation: comme sauce pour lier les masses à beignets ou à croquettes de légumes et de champignons. Dans ce cas, il faut augmenter la part de roux de 100%.

Sauce Mornay

Mornay-Sauce

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

Ingrédients

400 g	Sauce crème
50 g	Crème entière, 35%
38 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
50 g	Sbrinz râpé
	Sel
	Poivre blanc du moulin
	Poivre de Cayenne moulu

Mise en place

- Porter la sauce crème à ébullition et la retirer du feu
- Préparer une liaison en mélangeant la crème et le jaune d'oeuf

Préparation

- Ajouter la liaison à la sauce crème chaude en remuant énergiquement avec le fouet
- Ajouter le Sbrinz et assaisonner avec le sel, le poivre blanc et le poivre de Cayenne
- Ne plus chauffer la sauce à plus de 80°C, sans quoi elle tranche

Conseils pratiques

Au lieu d'une liaison, on peut aussi ajouter un peu de sauce hollandaise. Utilisation: comme sauce pour gratiner des légumes, des pâtes et des mets à base de pâtes alimentaires

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2023
Thème	Sources
Sauce froide pour salade	CIE

Mets : **Sauce à salade**

Méthodes de cuisson :

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson :

Ingrédients pour : **2 dl**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
15 g	Echalote	Hacher finement l'ail et l'échalote
½ gousse	Ail	
0,3 dl (30 g)	Vinaigre	Ajouter le vinaigre et laisser mariner 10 minutes
15 g	Moutarde en grains	Assaisonner et bien délayer les ingrédients
	Sel	
	Poivre du moulin	
1 pointe	Epices	
1 dl (100 g)	Huile végétale	Ajouter l'huile en filet en fouettant
5 g	Herbes aromatiques	Laver les herbes, puis les hacher
		Les incorporer au dernier moment



BPF et Points clés :

Jouer avec différents vinaigres et différentes huiles.

Attention le sel ne se délaye pas dans l'huile.

Crème bavaroise

Bayerische Creme

Quantité: **0.60 kg**
Groupe: **Entremets froids**
Saison: **Toute l'année**

Ingrédients

231 g	Lait entier
0.60	Gousse de vanille
0.30 g	Sel
48 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
81 g	Sucre
7 g	Gélatine
231 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 nappe (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)

RECETTES

CIE 2

AFP

JOUR 4

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

Bouchées jardinière

Pastetchen mit feinen Gemüsen

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

Pâte

480 g Pâte feuilletée
20 g Oeuf entier frais

Farce

20 g Huile d'olive
60 g Echalotes pelées
72 g Carottes pelées
60 g Chou-rave pelé
60 g Chou-fleur paré
60 g Haricots fins parés
60 g Petits pois surgelés
160 g Fond de légumes
40 g Beurre
28 g Farine fleur
320 g Lait entier
100 g Crème entière, 35%
6 g Ciboulette fraîche
Sel
Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Abaisser la pâte feuilletée à 2-3 mm et découper 4 disques de 6 cm de diamètre par personne
- Déposer délicatement la moitié des disques sur une plaque recouverte de papier cuisson en mettant la partie inférieure vers le haut (les retourner)
- Découper un trou de 3 cm de diamètre au milieu de chacun des disques restants
- Badigeonner ces anneaux avec l'oeuf entier et les déposer également avec la partie inférieure vers le haut (le côté passé à l'oeuf est vers le bas) sur les disques, réserver au frais
- Badigeonner les bouchées avec l'oeuf entier et les cuire au four
- Hacher finement les échalotes
- Couper les carottes et les choux-raves en dés de 8 mm
- Couper le chou-fleur en rosettes
- Couper les haricots en morceaux de 1 cm
- Chauffer le lait
- Ciseler la ciboulette

Préparation du mets

- Faire suer dans l'huile d'olive les légumes avec les échalotes hachées et déglacer avec le fond de légumes
- Étuver les légumes en les gardant croquants et rectifier l'assaisonnement
- Sortir les légumes, les étendre sur une plaque et les laisser refroidir
- Passer le fond à la passoire
- Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, étuver brièvement et laisser refroidir quelque peu
- Mouiller avec le lait et le fond chauds et laisser mijoter à feu très doux pendant env. 20 minutes
- Incorporer la crème et rectifier l'assaisonnement de la sauce avec le sel et le poivre
- Ajouter les légumes à la sauce, porter brièvement à ébullition et ajouter la ciboulette
- Dresser la farce dans les bouchées préchauffées et placer le couvercle
- Servir immédiatement

Feuilletés aux asperges

Blätterteigkissen mit Spargelfüllung

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: En-cas Fingerfood
Saison: Printemps-été

Pâte

240 g Pâte feuilletée
20 g Oeuf entier pasteurisé

Farce

150 g Asperges vertes pelées
150 g Asperges blanches pelées
30 g Echalotes pelées
30 g Beurre
16 g Farine fleur
200 g Fond d'asperges
50 g Crème entière, 35%
60 g Demi-crème acidulée, 15%
4 g Ciboulette fraîche
Sel
Poivre blanc du moulin

Autres ingrédients

8 g Beurre
2 g Cerfeuil frais

Mise en place

- Abaisser la pâte feuilletée à env. 4 mm d'épaisseur
- La couper en carrés de 8 x 8 cm (1 carré par personne) et les réserver au frais
- Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et dorer à l'oeuf
- Cuire au four à 200°C pendant env. 15 minutes
- Faire cuire les asperges vertes dans l'eau salée en les gardant croquantes, les refroidir à l'eau glacée et les égoutter
- Faire cuire les asperges blanches dans l'eau salée en les gardant croquantes et les laisser refroidir dans le fond
- Couper les asperges vertes et blanches en morceaux de 1,5 cm
- Passer le fond des asperges blanches au chinois étamine et le faire réduire à la quantité indiquée dans la recette
- Hacher finement les échalotes
- Ciseler la ciboulette, laver le cerfeuil et l'effeuiller

Préparation de la farce

- Faire suer les échalotes dans le beurre
- Singer, faire suer brièvement et laisser refroidir
- Mouiller avec le fond d'asperges chaud
- Porter la sauce à ébullition, ajouter la crème entière et laisser réduire quelque peu
- Incorporer la demi-crème acidulée et les morceaux d'asperges, puis chauffer encore brièvement
- Ajouter la ciboulette et rectifier l'assaisonnement

Feuilletés aux asperges

Blätterteigkissen mit Spargelfüllung

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: En-cas Fingerfood
Saison: Printemps-été

Préparation du mets

- Découper délicatement les couvercles des feuilletés chauds
- Dresser les parties inférieures des feuilletés sur des assiettes et les remplir avec le ragoût d'asperges
- Placer les couvercles légèrement de travers, les faire briller au pinceau avec le beurre liquide et décorer avec le cerfeuil

Conseils pratiques

Comme décoration, on peut aussi utiliser des petites pointes d'asperges. On peut préparer les feuilletés avec différentes farces au choix (champignons, écrevisses, fruits de mer).

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE 3	2023
Thème	Pages
Mets de poisson	

Mets : **Filet de sandre poché**

Méthodes de cuisson : **pocher**

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **6 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
8 pces	Filets de sole	Escaloper les filets de sandre sans peau
20 g	Beurre	Beurrer un plat à gratin avec un pinceau, saler et poivrer
40 g.	Echalote	Parsemer d'échalotes hachées préalablement suées
1 dl	Vin blanc	Plaquer les filets et les badigeonner de beurre
2 dl	Fond de poisson	Ajouter le vin blanc et le fond de poisson
1 dl	Crème	Recouvrir d'un papier sulfurisé beurré
10 g	Beurre manié	Commencer la cuisson sur le feu
	Jus de citron	Puis glisser au four à 150°C et pocher au $\frac{3}{4}$ (7 min env.)
	Assaisonnement	Sortir les filets sur une grille
		Dans une sauteuse lier le fond de cuisson avec le beurre manié ou du roux
		Réduire à bonne consistance, crémer, rectifier l'assaisonnement
		Finir suivant la recette indiquée
Bonne-femme		<i>Champignons de Paris / Hollandaise / Crème fouettée / Glacer salamandre</i>
Marguery		<i>Moules / Crevettes / Hollandaise / Crème fouettée / Glacer salamandre</i>
Dugléré		<i>Tomates concassée</i>
Zougoise		<i>Ciboulette / Cerfeuil / Estragon / Thym / Marjolaine / Aneth</i>



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...

Pilaf de boulgour aux légumes

Bulgur-Pilaw mit Gemüse

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

Ingrédients

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

Mise en place

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

Préparation

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

Présentation

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

Conseils pratiques

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

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Cuisson du quinoa	

Mets : **Quinoa**

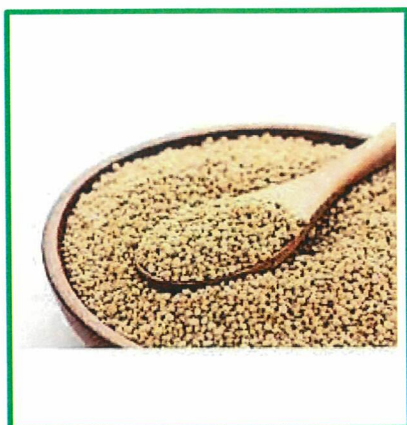
Méthodes de cuisson : **Au four**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **12 minutes**

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
160 g	Quinoa	Laver le quinoa sous l'eau courante
4 dl	Fond de légumes	Démarrer à froid, amener à ébullition
3 g	Sel	Couvrir et baisser le feu, mijoter 10 minutes
10 g	Huile d'olive	Oter le couvercle, ajouter le sel
		Finir la cuisson afin que le petit germe blanc fasse une spirale
		Couvrir et laisser gonfler 10 minutes à couvert
		Ajouter l'huile d'olive
		Agrémenter à votre guise



BPF et Points clés :

Bien laver les graines de quinoa pour enlever la saponine

Carottes glacées

Glasierte Karotten

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

Ingrédients

20 g	Beurre
480 g	Carottes pelées
4 g	Sucre
	Sel
40 g	Fond de légumes

Mise en place

- Couper les carottes pelées en bâtonnets et les tourner év. quelque peu

Préparation

- Fondre du beurre dans une sauteuse, ajouter les carottes et faire suer
- Assaisonner avec le sucre et le sel
- Mouiller avec le fond de légumes clair et les étuver à couvert en les gardant croquantes
- Retirer le couvercle et glacer les carottes en les tournant dans le liquide sirupeux

Conseils pratiques

Si on les utilise tout de suite, il n'est pas nécessaire de blanchir les carottes. Si elles sont destinées à une mise en place, il convient de les blanchir pour éviter qu'elle ne se dessèchent. On peut aussi tourner les carottes.

Cake quatre-quarts

Gleichschwer cake

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

Mise en place du moule

20 g Beurre

Ingrédients

170 g Beurre

170 g Sucre

5 g Zeste de citron râpé

0.50 g Sel

170 g Oeuf entier pasteurisé

170 g Farine fleur type 550

6 g Poudre à lever

Mise en place

- Tempérer le beurre
- Beurrer un moule à cake (25 x 9 cm) ou le chemiser avec du papier cuisson au four
- Tamiser ensemble la farine et la poudre à lever

Préparation

- Dans une bassine, battre en mousse le beurre, le sucre, le zeste de citron et le sel
- Incorporer l'oeuf entier tempéré et battre encore en mousse
- Ajouter la farine et la poudre à lever avec une spatule dans l'appareil moussieux
- Verser l'appareil dans le moule préparé
- Fendre l'appareil à env. 1 cm avec une corne à pâtisserie huilée
- Cuire au four à 190-200°C avec le tirage ouvert pendant 45-60 minutes (contrôle à l'aiguille)
- Après la cuisson, laisser reposer brièvement, démouler et poser sur une grille pour finir de refroidir

Conseils pratiques

Une fois refroidi, on peut laisser le cake «nature» ou l'abricoter et le glacer.

Cake au citron

Zitronencake

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

Mise en place du moule

20 g Beurre

Ingrédients

170 g Beurre

170 g Sucre

0.50 g Sel

6 g Zeste de citron râpé

170 g Oeuf entier pasteurisé

170 g Farine fleur type 550

6 g Poudre à lever

Sirop au citron

25 g Sucre

25 g Eau

60 g Jus de citron frais

Mise en place

- Sortir le beurre du réfrigérateur
- Beurrer un moule à cake (25 x 9 cm) ou le chemiser avec du papier cuisson
- Porter l'eau et le sucre à ébullition, laisser refroidir et ajouter le jus de citron

Préparation

- Dans une bassine, battre en mousse le beurre, le sucre, le zeste de citron et le sel
- Incorporer l'oeuf entier tempéré et battre encore en mousse
- Ajouter la farine et la poudre à lever avec une spatule à l'appareil moussoux
- Verser l'appareil dans le moule
- Fendre l'appareil à env. 1 cm avec une corne à pâtisserie huilée
- Cuire au four à 190-200°C avec le tirage ouvert pendant 45-60 minutes (contrôle à l'aiguille)
- Après la cuisson, laisser refroidir et piquer depuis le haut avec une aiguille épaisse
- Imbiber avec le sirop au citron

Conseils pratiques

Une fois refroidi, on peut au choix laisser le cake «nature» ou le glacer avec un glaçage au sucre.

RECETTES

CIE 2

AFP

JOUR 2

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

Potage de lentilles

Linsensuppe

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

Ingrédients

24 g	Huile de colza
60 g	Oignons pelés
60 g	Poireau vert paré
24 g	Céleri-pomme pelé
120 g	Pommes de terre pelées, type C
210 g	Lentilles brunes
2100 g	Fond de légumes
	Sel
	Poivre blanc du moulin
18 g	Beurre
1 g	Cerfeuil frais

Garniture

60 g	Pain anglais sans croûte
18 g	Beurre

Mise en place

- Tremper les lentilles pendant 4 heures dans l'eau froide et les égoutter
- 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 les pommes de terre en petits dés
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Laver le cerfeuil, le sécher légèrement et l'effeuiller
- Couper le pain anglais en croûtons et les sauter au beurre

Préparation

- Faire suer le matignon dans l'huile de colza
- Ajouter les lentilles et faire suer le tout
- Mouiller avec le fond de légumes chaud
- Porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre
- Ecumer fréquemment
- Après 1½ heure de cuisson, ajouter les dés de pommes de terre
- Laisser mijoter encore une demi-heure
- Mixer le potage et le passer au chinois
- Porter encore une fois à ébullition, rectifier l'assaisonnement et affiner avec des flocons de beurre
- Dresser et décorer avec le cerfeuil
- Servir les croûtons séparément

Conseils pratiques

Pour terminer, on peut aussi ajouter un peu de crème acidulée dans le potage.

Escalopes de saumon grillées au beurre au vin rouge

Grillierte Lachsschnitzel mit Rotweinbutter

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

Ingrédients

600 g	Filet de saumon sans peau
28 g	Jus de citron frais
2 g	Sauce Worcestershire
	Sel
	Poivre blanc du moulin
32 g	Huile de tournesol, High Oleic
120 g	Beurre au vin rouge

Mise en place

- Retirer toute trace de graisse du filet de saumon
- Couper en escalopes de 70 g chacune (2 escalopes par personne)
- Les mariner dans le jus de citron, la sauce Worcestershire et le poivre

Préparation

- Saler les escalopes de saumon et les badigeonner des deux côtés avec l'huile de tournesol
- Les griller sur le gril chaud des deux côtés en formant un quadrillage
- Dresser les escalopes de saumon et décorer avec des rosettes de beurre au vin rouge

Beurre au vin rouge

Rotweibutter

Quantité: 0.20 kg
Groupe: Bases pour la cuisine
Saison: Toute l'année

Ingrédients

152 g	Beurre
16 g	Echalotes pelées
140 g	Vin rouge, Syrah
20 g	Porto rouge
6 g	Crème de cassis
9 g	Persil frisé frais
2 g	Paprika doux
2 g	Sel
1 g	Poivre blanc moulu
	Tabasco rouge

Mise en place

- Amener le beurre à température ambiante
- Laver le persil et le hacher finement
- Hacher finement les échalotes et les faire suer dans un peu de beurre
- Déglacer avec le porto, ajouter le vin rouge et réduire à 130 g
- Laisser refroidir

Préparation

- Battre le beurre en mousse dans un batteur-mélangeur
- Ajouter la réduction, la crème de cassis, le persil et les autres ingrédients et assaisonner avec le sel et le poivre
- Rectifier l'assaisonnement avec un peu de tabasco rouge

Conseils pratiques

Le beurre au vin rouge accompagne particulièrement bien la viande de boeuf grill  e. Pour la préparation de ce beurre aromatisé, il convient d'utiliser un vin rouge corsé.

Pommes gaufrettes

Waffelkartoffeln

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

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type C
50 g	Perte d'huile à la friture
2 g	Sel

Mise en place

- Couper les pommes de terre à la mandoline alternativement dans la longueur et en travers afin d'obtenir le dessin d'une gaufrette (ou avec une machine munie d'un couteau à pommes gaufrettes)
- Laver les pommes gaufrettes et bien rincer l'amidon de la surface
- Les égoutter sur du papier absorbant et bien les sécher

Préparation

- Placer les pommes gaufrettes par portions dans le panier d'une friteuse
- Frire (dorer) à 165-170°C en les remuant constamment
- Sortir et bien égoutter sur la friteuse
- Dégraisser sur du papier absorbant et saler

Conseils pratiques

En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frire les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

Epinards à la crème

Spinat mit Rahmsauce

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

Ingrédients

400 g Epinards en branches frais parés
10 g Beurre
20 g Oignons pelés
6 g Ail pelé
4 g Sel

Sauce

8 g Beurre
10 g Farine fleur
160 g Lait entier
2 g Sel
Noix de muscade moulue
Poivre blanc du moulin
40 g Demi-crème épaisse pour sauces, 25%

Mise en place

- Laver soigneusement les épinards en branches, les blanchir dans l'eau salée, les refroidir à l'eau glacée et bien les égoutter
- Essorer les épinards blanchis et les hacher
- Hacher finement les oignons
- Presser l'ail au moyen du presse-ail

Préparation de la sauce

- Préparer un roux blanc avec le beurre et la farine fleur, puis laisser refroidir quelque peu
- Ajouter le lait chaud en remuant et porter à ébullition
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la muscade, ajouter la demi-crème pour sauces et laisser cuire un petit moment

Préparation du mets

- Chauffer le beurre, bien étuver les oignons et l'ail
- Ajouter les épinards hachés et faire suer
- Mélanger avec la sauce crème, porter encore une fois à ébullition et rectifier l'assaisonnement

Tiramisù

Tiramisu

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

Ingrédients

73 g Pèlerines
10 g Poudre de cacao

Liquide pour imbiber

108 g Espresso
25 g Amaretto
5 g Grand Marnier
5 g Cognac

Crème

30 g Jaune d'oeuf pasteurisé
28 g Sucre
2 g Gélatine
145 g Mascarpone
23 g Blanc d'oeuf pasteurisé
15 g Sucre
0.25 g Sel
145 g Crème entière, 35%

Mise en place

- Mélanger l'espresso, l'amaretto, le Grand Marnier et le cognac
- Mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide
- Monter la crème à 90%

Préparation

- Recouvrir le moule avec des pèlerines et les imbiber avec le mélange liquide
- Battre le blanc d'oeuf en neige ferme avec le sucre et le sel, puis réserver au frais
- Monter le jaune d'oeuf et le sucre à chaud
- Egoutter et presser la gélatine et la dissoudre au bain-marie
- Ajouter au mélange jaune d'oeuf-sucre chaud et fouetter à froid
- Mélanger légèrement le mascarpone et l'ajouter au mélange à base d'oeuf battu à froid
- Incorporer délicatement le blanc d'oeuf en neige
- Incorporer la crème fouettée au mélange
- Répartir la crème sur les pèlerines et la lisser
- Saupoudrer avec la poudre de cacao et réserver au frais

Potage de haricots rouges

Rote-Bohnen-Suppe

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

Ingrédients

18 g Huile de colza
48 g Oignons pelés
48 g Poireau vert paré
24 g Céleri-pomme pelé
24 g Carottes pelées, grandes
150 g Pommes de terre pelées, type C
210 g Haricots kidney/haricots rouges
120 g Vin rouge
1500 g Fond de légumes
Sel
Poivre blanc du moulin
60 g Crème entière, 35%

Garniture

60 g Pain anglais sans croûte
18 g Beurre

Mise en place

- Tremper les haricots pendant 4 heures dans l'eau froide et les égoutter
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les légumes en matignon (petits dés)
- Couper les pommes de terre en petits dés
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Couper le pain anglais en croûtons et les sauter au beurre


Préparation

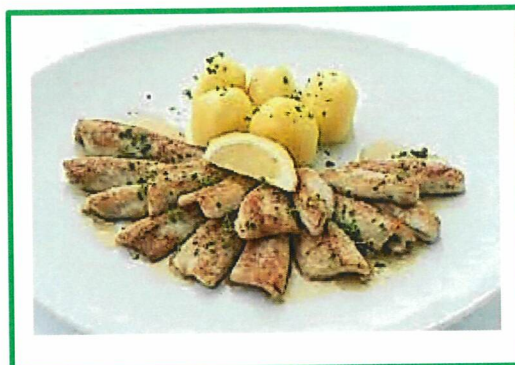
- Faire suer le matignon dans l'huile de colza
- Ajouter les haricots et faire suer le tout
- Ajouter les dés de pommes de terre
- Déglacer avec le vin rouge et mouiller avec le fond de légumes
- Porter à ébullition
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Mijoter pendant 2 heures
- Mixer le potage et le passer au chinois
- Porter encore une fois à ébullition, affiner avec la crème et rectifier l'assaisonnement
- Dresser et servir les croûtons séparément

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2023
Thème	Sources
Poissons sautés	CIE

Mets : **Filets de perche meunière**Méthodes de cuisson : **Sauté**Temps de préparation : **10 mn.**Temps de cuisson : **5 mn.**Ingrédients pour : **4 pers.**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
520 g.	Filets de perche	Mariner les filets au jus de citron 2 minute avant de les cuire
30 g.	Jus de citron	
	Sel, poivre	Eponger et assaisonner sel poivre
20 g.	Farine	Fariner
40 g. 20 g	Huile de tournesol Beurre	Sauter à la poêle dans l'huile chaude avec un peu de beurre. Peau en dessus
		
30 g	Beurre	Dresser les filets et arroser avec du beurre noisette
20 g	Persil	Parsemer de persil haché
		Garnir avec des quartiers de citron



Sauce mayonnaise

Mayonnaise-Sauce

Quantité: **0.40 l**
Groupe: **Sauces froides**
Saison: **Toute l'année**

Ingrédients

40 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
6 g	Eau
6 g	Moutarde douce
340 g	Huile de tournesol
12 g	Vinaigre de vin blanc
	Sel
	Poivre blanc du moulin
	Jus de citron frais

Préparation

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

Conseils pratiques

On peut aussi utiliser de l'huile de colza au lieu d'huile de tournesol.

Sauce tartare

Tatarensauce

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

Ingrédients

300 g	Mayonnaise
90 g	Oeufs cuits
60 g	Cornichons égouttés
40 g	Séré maigre
10 g	Ciboulette fraîche
	Sel
	Poivre de Cayenne moulu

Mise en place

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

Préparation

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

Conseils pratiques

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

Sauce rémoulade

Remouladensauce

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

Ingrédients

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

Mise en place

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

Préparation

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

Conseils pratiques

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

Pommes allumettes

Zündholzkartoffeln

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

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type C
50 g	Perte d'huile à la friture
2 g	Sel

Mise en place

- Couper les pommes de terre en bâtonnets réguliers de la forme d'une allumette
- Laver les pommes allumettes et bien rincer l'amidon de la surface
- Les égoutter sur du papier absorbant et bien les sécher

Préparation

- Remplir tout juste la moitié du panier de la friteuse avec les pommes allumettes
- Pré-frir à 140°C jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore sans couleur
- Sortir les pommes de terre, bien les égoutter sur la friteuse et les répartir sur une plaque
- Sur demande, les frir à température de 165-170°C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes
- Bien égoutter sur du papier absorbant et saler

Conseils pratiques

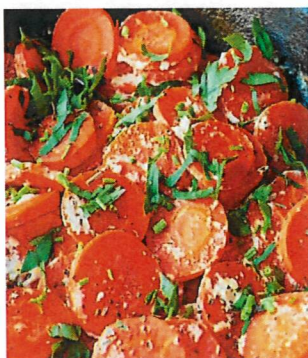
En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frir les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

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 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 un peu avant la fin de cuisson.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	Mars 2022
Thème	Pages
Entremets froids	

Mets :

Tiramisu citron vert et limoncello

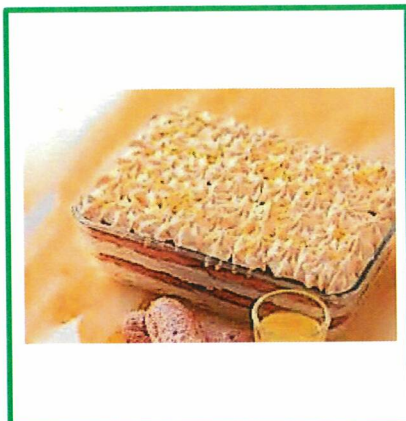
Méthodes de cuisson :

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson :

Ingrédients pour : **4 personnes**

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
250 g	Mascarpone	Mélanger le lait et le limoncello.
150 g	Yogourt grec	Imbiber les pèlerines avec le mélange lait-limoncello et
2 pièces	Œufs	recouvrir la base du plat.
50 g	Sucre	Clarifier les œufs.
125 g	Pèlerines	Battre les blancs en neige et réserver au frigo.
40 g	Limoncello	Monter les jaunes d'œufs et le sucre à chaud, refroidir complètement tout en fouettant.
100 g	Lait	
1 pièce	Citron vert	Ajouter le mascarpone, le yogourt grec et le zeste de citron vert.
		Incorporer délicatement les blancs en neige.
		Répartir la crème sur les pèlerines.
		Ajouter à nouveau des pèlerines imbibées.
		Répartir une deuxième couche de crème.
		Décorer avec des zestes de citron et du sucre glace et des pèlerines émiettées.



BPF et Points clés :