

RECETTES

CIE 2

CFC

JOUR 1

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

Potage de pois jaunes

Gelberbsensuppe

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

Ingrédients

12 g	Beurre
32 g	Oignons pelés
32 g	Poireau vert paré
16 g	Céleri-pomme pelé
16 g	Carottes pelées
20 g	Couennes de lard
120 g	Pois jaunes cassés
140 g	Pommes de terre pelées, type C
1000 g	Bouillon
	Sel
	Poivre blanc du moulin

Garniture

40 g	Pain anglais sans croûte
12 g	Beurre

Mise en place

- Tremper les pois jaunes 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 dés de 1 cm
- Attacher les couennes de lard
- Porter le bouillon à ébullition
- Couper le pain anglais en croûtons et les sauter au beurre

Préparation

- Faire suer le matignon dans le beurre
- Ajouter les pois jaunes et faire suer le tout
- Ajouter les dés de pommes de terre et les couennes de lard
- Mouiller avec le bouillon chaud
- Porter à ébullition
- Saler et poivrer, écumer fréquemment
- Laisser mijoter 2 heures, puis retirer les couennes de lard
- Mixer le potage et le passer au chinois
- Porter encore une fois à ébullition et rectifier l'assaisonnement
- Dresser et servir les croûtons séparément

Conseils pratiques

On peut aussi affiner ce potage avec un peu de crème entière. Potage de pois jaunes avec pieds de porc/jambonneau: cuire 1 kg de pied de porc et/ou de jambonneau dans le potage (diminuer l'adjonction de sel), une fois tendre, détacher la viande, la couper en dés et la servir comme garniture dans le potage. On peut aussi servir ce potage avec des quenelles de séré au lard en garniture.

Estouffade de boeuf aux tomates et aux olives

Rindsdünstragout mit Tomaten und Oliven

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

Ingrédients

640 g Epaule de boeuf sans os parée
4 g Sel épicé pour viande
12 g Beurre à rôtir
140 g Oignons pelés
8 g Ail pelé
120 g Lard fumé
12 g Purée de tomates
12 g Farine fleur
120 g Vin rouge
400 g Fond brun de veau
0.40 Sachet d'épices
Sel
Poivre blanc du moulin

Garniture

152 g Tomates
40 g Olives noires dénoyautées
12 g Beurre
Sel
Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper l'épaule de boeuf en dés réguliers de 30 g
- Hacher finement les oignons et l'ail
- Couper le lard (sans cartilage) en dés de 1,5 cm et le blanchir
- Couper les tomates en dés de 1 cm
- Couper les olives en deux

Préparation

- Assaisonner les dés de viande
- Chauffer le beurre dans un rondou, ajouter la viande, les oignons et l'ail
- Suer sans laisser prendre de couleur jusqu'à ce qu'un jus de consistance sirupeuse se soit formé
- Ajouter les dés de lard et la purée de tomates et faire revenir
- Déglacer avec le vin rouge et réduire à une consistance sirupeuse
- Singer
- Juste recouvrir avec le fond brun de veau, porter à ébullition et ajouter le sachet d'épices
- Etuver à couvert au four ou sur le fourneau, écumer fréquemment
- Remplacer éventuellement la perte de liquide avec un peu de fond brun de veau
- Sortir la viande et les dés de lard avec une écumoire et retirer le sachet d'épices
- Mixer la sauce et la passer au chinois étamine
- Réduire quelque peu la sauce et éventuellement la lier légèrement
- Remettre la viande et les dés de lard dans la sauce et rectifier l'assaisonnement
- Sauter les dés de tomates et les olives dans le beurre et rectifier l'assaisonnement

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.

Courgettes provençale

Zucchetti provenzalische Art

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

Ingrédients

10 g	Huile d'olive pressée à froid
400 g	Courgettes vertes parées
48 g	Tomates mondées épépinées
16 g	Oignons rouges pelés
8 g	Ail pelé
16 g	Olives vertes dénoyautées
16 g	Olives noires dénoyautées
0.80 g	Thym frais
1 g	Romarin frais
4 g	Sel marin fin
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches de 5 mm
- Couper les tomates en dés de 1 cm
- Hacher finement les oignons
- Presser l'ail au moyen du presse-ail
- Couper les olives vertes et noires en deux dans le sens de la longueur
- Laver le thym et le romarin, les sécher légèrement et les hacher

Préparation

- Chauffer l'huile d'olive dans un rondau, faire suer les oignons et l'ail
- Ajouter les courgettes, saler et étuver pendant env. 5 minutes
- Ajouter les dés de tomates, les olives et les fines herbes puis étuver encore 5 minutes
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel marin et le poivre du moulin

Crème bavaroise

Bayerische Creme

Quantité: 0.50 kg
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

193 g	Lait entier
0.50	Gousse de vanille
0.25 g	Sel
40 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
68 g	Sucre
6 g	Gélatine
193 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

CFC

JOUR 2

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

Potage de semoule à la brunoise de légumes

Grießsuppe mit Gemüsewürfelchen

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

Ingrédients

18 g	Beurre
48 g	Oignons pelés
24 g	Poireau vert paré
24 g	Céleri-pomme pelé
24 g	Carottes pelées
72 g	Semoule de blé dur
1440 g	Fond de légumes
	Sel
	Poivre blanc du moulin
72 g	Crème entière, 35%
12 g	Feuilles d'oseille
3 g	Cerfeuil frais

Mise en place

- Hacher finement les oignons
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper le poireau, le céleri-pomme et les carottes en brunoise (petits dés)
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Laver les feuilles d'oseille, les sécher légèrement et les couper en chiffonnade (lamelles)
- Laver le cerfeuil, le sécher légèrement, l'effeuiller et le hacher

Préparation

- Faire suer les oignons et la brunoise de légumes dans le beurre
- Ajouter la semoule et faire suer
- Mouiller avec le fond de légumes chaud
- Porter à ébullition et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre
- Ecumer fréquemment
- Laisser mijoter pendant 20 minutes
- Affiner le potage avec la crème et rectifier l'assaisonnement
- Ajouter la chiffonnade d'oseille au dernier moment dans le potage
- Dresser le potage et parsemer de cerfeuil haché

Conseils pratiques

On peut renforcer la saveur de céréale en faisant dorer la semoule dans une poêle lyonnaise sans adjonction de matière grasse.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous groupe
Volaille	Rôtir

Mets : *Poulet rôti*

Méthodes de cuisson : *Rôti*

Temps de préparation : *15 mn.*

Temps de cuisson : *Env. 1h.*

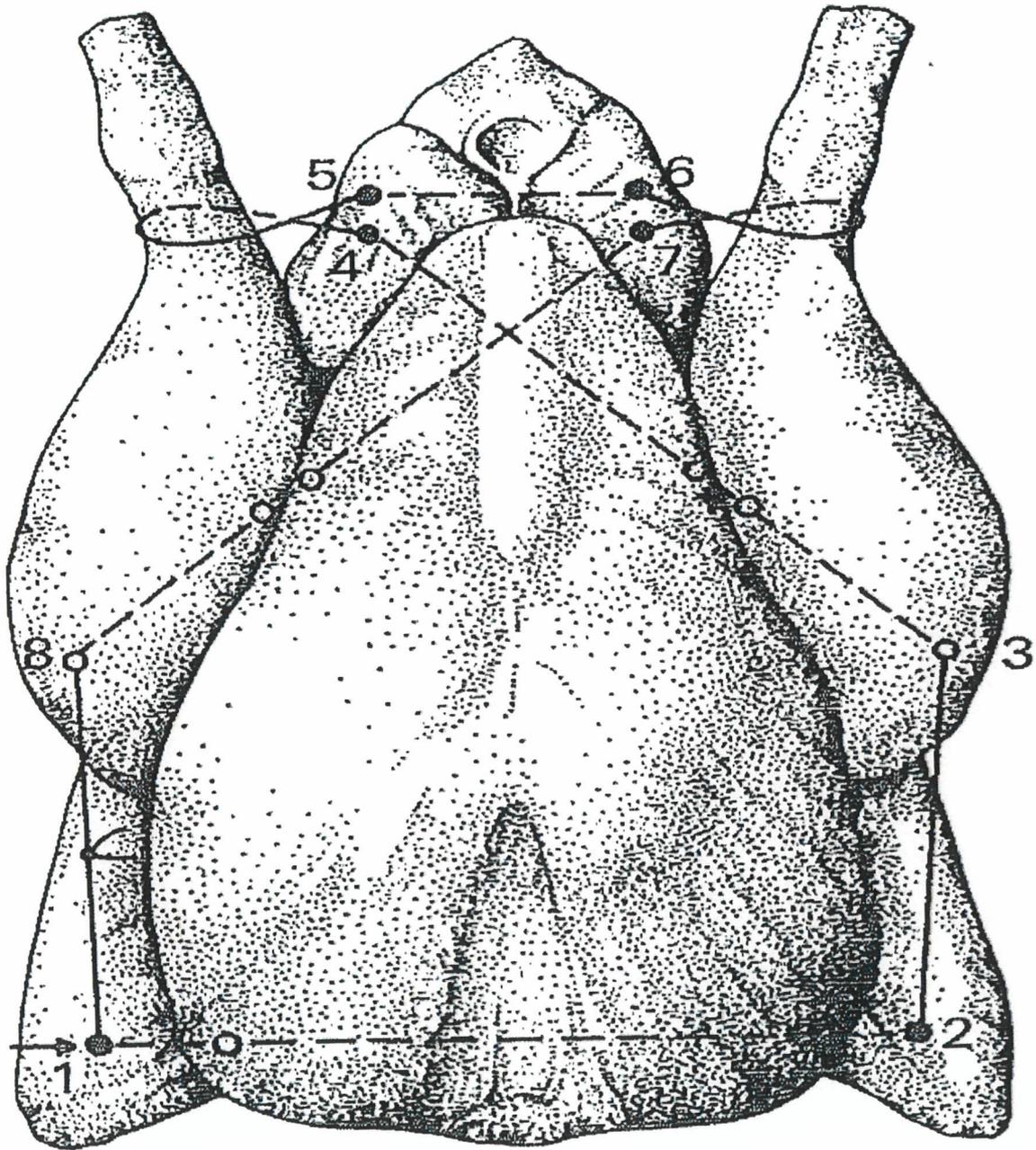
Ingrédients pour : *4 pers.*

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

BPF et Points clés :

Belle coloration

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



Pommes croquettes

Kartoffelkroketten

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

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type C
4 g	Sel
26 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
	Sel
	Noix de muscade moulue
12 g	Amidon
20 g	Farine fleur
40 g	Oeuf entier pasteurisé
40 g	Chapelure/panure
54 g	Perte d'huile à la friture

Mise en place

- Couper les pommes de terre en dés réguliers

Préparation

- Cuire les dés de pommes de terre au steamer ou dans l'eau salée
- Egoutter, laisser évaporer et réduire en purée
- Mélanger le jaune d'oeuf avec les pommes de terre et rectifier l'assaisonnement
- Dresser la masse aux pommes de terre avec un sac à dresser en rouleaux de 1,5 cm de diamètre sur une surface saupoudrée d'amidon, les couper en croquettes de 4 cm de long et laisser refroidir
- Fariner les croquettes, les passer dans l'oeuf battu et les paner
- Frire (dorer) entre 165-170°C
- Les sortir et bien les égoutter sur du papier absorbant

Conseils pratiques

On peut remplacer la chapelure par de la mie de pain fraîche. Diverses façons de paner: avec de la farine de maïs, de la noix de coco râpée, des graines de lin, du sésame ou des mélanges. Cela donne une note personnelle aux croquettes à condition de toujours utiliser une part de chapelure pour éviter une croûte trop dure. En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frire les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

Pommes Williams

Birnenkartoffeln

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

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type C
26 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
4 g	Sel
	Noix de muscade moulue
12 g	Amidon
16 g	Farine fleur
40 g	Oeuf entier pasteurisé
40 g	Chapelure/panure
4 g	Amandes en bâtonnets
50 g	Perte d'huile à la friture

Mise en place

- Couper les pommes de terre en dés réguliers

Préparation

- Cuire les dés de pommes de terre au steamer ou dans l'eau salée
- Egoutter, laisser évaporer et réduire en purée
- Mélanger le jaune d'oeuf à la masse aux pommes de terre et rectifier l'assaisonnement avec le sel et la muscade
- Former des petites poires ou dresser en forme de poires avec un sac à dresser sur une surface sur laquelle on aura saupoudré de l'amidon, laisser refroidir
- Fariner les pommes Williams, les passer dans l'oeuf battu et les paner
- Placer les bâtonnets d'amandes ou des spaghettis comme tige
- Frire (dorer) à 165-170°C
- Bien égoutter sur du papier absorbant

Conseils pratiques

On peut remplacer la chapelure par de la mie de pain (panure blanche). En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frire les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

Laitue braisée aux légumes

Geschmorter Lattich mit Gemüse

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

Ingrédients

600 g	Laitues parées
4 g	Sel
8 g	Beurre
20 g	Oignons pelés
20 g	Carottes pelées
20 g	Carottes jaunes pelées
20 g	Céleri-pomme pelé
	Sel
	Poivre blanc du moulin
200 g	Fond de légumes

Mise en place

- Laver soigneusement les laitues et inciser le tronc en croix
- Blanchir à l'eau salée, refroidir à l'eau glacée et bien égoutter
- Hacher les oignons
- Couper les légumes en jardinière (petits dés)

Préparation

- Chauffer le beurre dans une braisière, ajouter les oignons et les légumes en jardinière, puis suer
- Déposer les laitues les unes à côté des autres, saler et poivrer
- Mouiller avec le fond de légumes et porter au point d'ébullition
- Recouvrir de papier siliconé et d'un couvercle
- Braiser au four à env. 160°C jusqu'à cuisson complète
- Sortir du four et laisser refroidir dans le fond
- Couper les laitues en deux dans le sens de la longueur, les aplatir légèrement et retirer le tronc
- Transvaser la jardinière de légumes et le liquide dans une sauteuse et réduire (lier év. le liquide de cuisson avec un peu de flocons de pommes de terre)
- Répartir les légumes sur les laitues aplaties
- Plier les laitues et faire des portions

Conseils pratiques

Vu que le liquide de cuisson est réduit à la fin, il faut veiller à saler très légèrement le fond de légumes et les laitues.

Glace à la vanille

Vanilleglace/Vanilleeis

Quantité: 0.70 l
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

541 g	Lait entier
0.93	Gousse de vanille
124 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
145 g	Sucre
0.23 g	Sel
126 g	Crème entière, 35%

Mise en place

- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe

Préparation

- Porter le lait à ébullition avec la gousse et la pulpe de vanille
- Sortir la gousse de vanille
- Battre le jaune d'oeuf, le sucre et le sel en crème dans une bassine
- Verser le lait chaud dans l'appareil au jaune d'oeuf en mélangeant constamment
- Reverser le tout dans la casserole
- Cuire à la nappe (maximum 85°C) en remuant constamment avec une spatule
- Passer au chinois étamine et ajouter la crème
- Refroidir l'appareil sur un bain d'eau glacée
- Surgeler à la sorbetière

Conseils pratiques

Dérivés

- Glace aux noisettes: mélanger 180 g de pâte de noisettes non sucrée à l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace au moka: porter 20 g de café instantané à ébullition avec le lait
- Glace au chocolat: délayer 300 g de couverture foncée hachée dans l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace stracciatella: ajouter 450 g de couverture foncée finement râpée pendant que la glace prend
- Glace à la pistache: mélanger 225 g de pistaches finement moulues et 200 g de pâte d'amandes à l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace au nougat: ajouter 450 g de nougat fin pendant que la glace prend
- Glace praliné: mélanger 225 g de pâte au praliné à l'appareil à l'oeuf encore chaud

Sorbet au citron

Zitronensorbet

Quantité: 0.70 l
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

271 g	Eau
271 g	Sucre
61 g	Sirop de glucose
271 g	Jus de citron frais
56 g	Jus d'orange pressé frais
9 g	Cointreau 60% vol.
	Eau minérale

Mise en place

- Porter l'eau, le sucre et le sirop de glucose brièvement à ébullition, puis ajouter les jus de citron et d'orange

Préparation

- Mélanger le sirop avec le Cointreau et mesurer la teneur en sucre
- La teneur en sucre doit atteindre 15°Bé
- Si elle est trop élevée, ajouter de l'eau minérale
- Si elle est trop basse, ajouter encore du sirop de sucre
- Refroidir le mélange sur un bain d'eau glacée et surgeler à la sorbetière

Conseils pratiques

Comme liant, on peut ajouter à la fin (après que le sorbet est gelé) env. 75 g de blanc d'oeuf en neige chaud par litre de sorbet.

Glace à l'abricot

Aprikosenglace

Quantité: 0.70 l
Groupe: Entremets froids
Saison: Été

Ingrédients

149 g	Eau
170 g	Sucre
35 g	Sirop de glucose
467 g	Pulpe d'abricots non sucrée
128 g	Crème entière, 35%
28 g	Jus de citron frais

Mise en place

- Porter brièvement à ébullition l'eau, le sucre et le sirop de glucose
- Ajouter le jus de citron, passer au chinois étamine et refroidir sur un bain d'eau glacée

Préparation

- Mélanger la pulpe d'abricots et la crème au sirop
- Surgeler à la sorbetière

RECETTES

CIE 2

CFC

JOUR 3

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

Salade Waldorf

Waldorf-Salat

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

Ingrédients

240 g	Céleri-pomme pelé
2 g	Sel
2 g	Jus de citron frais
48 g	Pommes pelées et vidées
20 g	Noix décortiquées/cerneaux en moitiés
40 g	Ananas frais pelé

Sauce

80 g	Mayonnaise
40 g	Yogourt nature au lait entier
	Poivre de Cayenne moulu

Mise en place

- Couper le céleri-pomme en fine julienne (fines lamelles)
- Ajouter le sel et le jus de citron, puis mélanger énergiquement avec les mains (utiliser des gants jetables)
- Couper les pommes en dés de 5mm et les asperger de jus de citron
- Hacher grossièrement les cerneaux de noix
- Couper l'ananas en dés de 5 mm

Préparation

- Mélanger la mayonnaise avec le yogourt et le poivre de Cayenne
- Bien mélanger la julienne de céleri, les dés de pommes, les noix et les dés d'ananas avec la sauce, rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement pour éviter une coloration brune

Salade de betteraves rouges cuites

Gekochter Randensalat/Rote-Bete-Salat

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Salades Sauces à salade
Saison: Printemps-automne

Ingrédients

400 g Betteraves rouges cuites pelées
4 g Ciboulette fraîche

Sauce

32 g Vinaigre de vin rouge
30 g Huile de tournesol
20 g Oignons pelés
2 g Sucre brut
Sel
Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper les betteraves rouges en tranches de 4 mm d'épaisseur avec un couteau Demidov (ou les râper à la râpe à röstis)
- Ciseler la ciboulette
- Hacher finement les oignons

Préparation

- Mélanger les ingrédients pour la sauce
- Mélanger les betteraves rouges coupées avec la sauce et dresser
- Parsemer de ciboulette

Conseils pratiques

Il est préférable de mélanger les betteraves rouges encore chaudes avec la sauce.

Salade de carottes crues

Roher Karottensalat

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Salades Sauces à salade
Saison: Été-automne

Ingrédients

400 g Carottes pelées

Sauce

24 g Huile de germe de maïs

24 g Jus de citron frais

20 g Jus de pomme doux

12 g Vinaigre de pomme

Sucre

10 g Pistaches mondées

Sel

Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Couper les carottes en julienne (fines lamelles)
- Hacher finement les pistaches

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients de la sauce
- Mélanger les carottes avec la sauce et rectifier l'assaisonnement

Conseils pratiques

On peut aussi couper les carottes avec une râpe.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
	2022
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	
0,03 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.

Nouilles (pâte de base)

Nudeln

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

Ingrédients

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

Mise en place

- Tamiser la farine fleur

Préparation de la variante 1

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

Préparation de la variante 2

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

Suite de la préparation

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

Conseils pratiques

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

Lasagne verdi à la viande

Lasagne verdi mit Fleischfüllung

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

Ingrédients

500 g	Feuilles de lasagnes vertes
50 g	Sel
50 g	Huile d'olive
20 g	Beurre (1)
50 g	Sbrinz râpé
25 g	Beurre
800 g	Sauce bolonaise
600 g	Sauce crème
80 g	Parmesan râpé
40 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.

Cannellonis à la viande de boeuf

Cannelloni mit Rindfleischfüllung

Quantité: **5.00 pers.**
Groupe: **Mets aux pâtes alimentaires**
Saison: **Toute l'année**

Pâte

250 g Farine fleur type 550
75 g Oeuf entier pasteurisé
50 g Jaune d'oeuf pasteurisé
18 g Huile d'olive
8 g Eau

Farce

300 g Epaule de boeuf parée
25 g Echalotes pelées
1 g Ail pelé
25 g Huile d'olive
150 g Tomates mondées épépinées
100 g Jus de veau lié
125 g Ricotta
25 g Jaune d'oeuf pasteurisé
50 g Sbrinz râpé
5 g Basilic frais
Sel
Poivre blanc du moulin

Autres ingrédients

250 g **Sauce Mornay**
38 g Sbrinz râpé
25 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: **5.00 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.

Tortellinis aux épinards et à la ricotta au pesto

Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung und Pesto

Quantité: 10.00 pers.
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Printemps-automne

Pâte

300 g Farine fleur type 550
100 g Oeuf entier frais
60 g Jaune d'oeuf frais
25 g Huile d'olive pressée à froid
10 g Eau

Farce

250 g Epinards en branches surgelés
25 g Echalotes pelées
25 g Beurre
200 g Ricotta
25 g Huile d'olive pressée à froid
50 g Parmesan râpé
70 g Oeuf entier pasteurisé
Sel
Poivre blanc du moulin

Pesto

50 g Basilic frais
25 g Persil plat frais
40 g Pignons
15 g Ail pelé
25 g Parmesan râpé
40 g Pecorino romano râpé
150 g Huile d'olive pressée à froid
Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Blanchir les épinards en branches, refroidir à l'eau glacée, égoutter, bien essorer et hacher
- Hacher finement les échalotes
- Laver le basilic et le persil, les effeuiller et les sécher

Préparation de la pâte

- Tamiser la farine fleur et former une fontaine
- Mettre l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, l'huile d'olive et l'eau au milieu
- Mélanger petit à petit la farine vers le milieu et travailler le tout pour obtenir une pâte ferme
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique
- Avant de continuer, laisser reposer au réfrigérateur à couvert pendant 1-1½ heure

Tortellinis aux épinards et à la ricotta au pesto

Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung und Pesto

Quantité: 10.00 pers.
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Printemps-automne

Préparation de la farce

- Etuver les échalotes hachées dans le beurre, ajouter les épinards hachés et faire suer brièvement
- Laisser ensuite refroidir et hacher finement
- Passer la ricotta au tamis
- Mélanger les épinards hachés, la ricotta, l'huile d'olive, le Parmesan et l'oeuf entier, puis rectifier l'assaisonnement

Préparation du pesto

- Mixer finement le basilic, le persil, les pignons et l'ail avec l'huile d'olive froide (ou les piler dans un mortier)
- Mélanger avec le Parmesan râpé et le Pecorino, puis rectifier l'assaisonnement avec le poivre du moulin

Préparation du mets

- Abaisser finement la pâte et la découper en disques d'un diamètre de 3-4 cm
- Dresser dessus un peu de farce et humecter le bord avec un peu d'eau
- Former des demi-lunes et bien presser les bords
- Former délicatement en boucle autour d'un doigt, plier en même temps le bord compressé vers le haut, de sorte à former un creux autour de la farce
- Presser fermement avec le pouce les extrémités des demi-lunes courbées pour former des anneaux fermés
- Dresser les tortellinis formés sur un linge fariné pour qu'ils ne collent pas entre eux

Finition

- Cuire les tortellinis dans l'eau salée avec un peu d'huile en maintenant au point d'ébullition
- Les sortir délicatement et bien les égoutter

Présentation

- Dresser les tortellinis sur un plat ou une assiette
- Mélanger un peu d'eau de cuisson avec le pesto et répartir sur les tortellinis dressés

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

100g 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

Raviolis aux bolets

Ravioli mit Steinpilzen

Quantité: 8.00 pers.
Groupe: Mets aux pâtes alimentaires
Saison: Été-automne

Pâte

240 g Farine fleur type 550
80 g Oeuf entier frais
48 g Jaune d'oeuf frais
20 g Huile d'olive pressée à froid
8 g Eau

Farce

40 g Huile d'olive
40 g Echalotes pelées
360 g Bolets frais parés
8 g Basilic frais
40 g Oeuf entier pasteurisé
20 g Jaune d'oeuf pasteurisé
40 g Parmesan râpé
Sel
Poivre blanc du moulin

Autres ingrédients

80 g Parmesan râpé
64 g Beurre

Mise en place

- Hacher finement les échalotes
- Frotter les bolets avec un linge et les couper en paysanne
- Laver le basilic, l'effeuiller, le sécher légèrement et le hacher

Préparation de la pâte

- Tamiser la farine fleur et former une fontaine
- Mettre l'oeuf entier, le jaune d'oeuf, l'huile d'olive et l'eau au milieu
- Mélanger petit à petit la farine vers le milieu et travailler le tout pour obtenir une pâte ferme
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique
- Avant de continuer, laisser reposer au réfrigérateur à couvert pendant 1-1½ heure

Préparation de la farce

- Sauter avec légère coloration les bolets avec l'huile d'olive dans une poêle lyonnaise
- Ajouter les échalotes et sauter le tout
- Ajouter le basilic haché, sortir et laisser refroidir
- Mélanger les bolets avec l'oeuf entier, le jaune d'oeuf et le Parmesan, puis rectifier l'assaisonnement

Préparation du mets

- Abaisser très finement la pâte à raviolis en deux abaisses de même grandeur
- Sur une des abaisses, dresser la farce en petits tas et badigeonner les interstices avec de l'eau
- Recouvrir soigneusement avec la deuxième abaisse
- Bien presser la pâte entre la farce avec un bâton
- Découper les raviolis à la roulette (Ø 4-5 cm)

Jalousie aux poires

Birnenjalousie

Quantité: 8.00 pers.
Groupe: Entremets chauds
Saison: Automne

Ingrédients

320 g	Pâte feuilletée
440 g	Poires pelées vidées
20 g	Beurre
16 g	Jus de citron frais
32 g	Sucre
32 g	Raisins secs
20 g	Vin blanc
0.40 g	Cannelle moulue
20 g	Oeuf pour badigeonner
8 g	Sucre glace

Sauce

240 g	Sauce à la vanille
-------	--------------------

Mise en place

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

Préparation

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

Sauce à la vanille

Vanillesauce

Quantité: 300 g
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

216 g	Lait entier
0.30	Gousse de vanille
54 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
30 g	Sucre
0.30 g	Sel

Mise en place

- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe

Préparation

- Mettre la gousse et la pulpe de vanille et le sel dans le lait et porter à ébullition
- Battre en crème le jaune d'oeuf et le sucre
- Retirer la gousse de vanille du lait
- Ajouter le lait vanillé chaud au jaune d'oeuf en remuant constamment
- Reverser le mélange dans la casserole et cuire délicatement à la nappe (maximum 85°C)
- Passer la sauce à la passoire fine

Conseils pratiques

On peut aussi remplacer la vanille par d'autres arômes tels que cannelle, gingembre, café instantané ou pâte de noisettes.

RECETTES

CIE 2

CFC

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
- Etuver 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

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème	Sources

Mets : **Filets de truite 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 truite	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
		
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



Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE 3	2018
Thème	Pages
Mets de poisson	698

Mets : **Filets de sole pochés**

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	Plier les filets de sole suivant l'utilisation
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 de sole 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
Thème	Sources

Mets :

Mousseline de truite, sauce vin blanc

Méthodes de cuisson :

Poché

Temps de préparation :

20 mn.

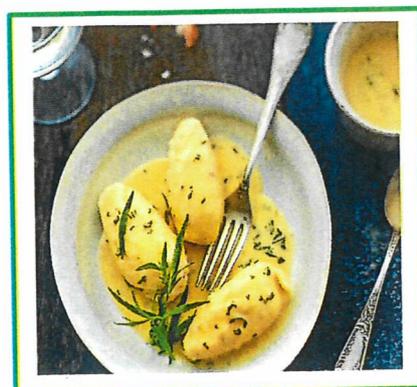
Temps de cuisson :

10 mn.

Ingrédients pour :

4 pers.

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
320 g	Chair de truite	Passer la chair de la truite au cutter
240 g	Crème	Ajouter la crème, saler et poivrer
10 g	Sel	Passer la masse au tamis
	Poivre	Former de quenelles
		Cuisson et préparation de la sauce
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 quenelles de truite
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 quenelles 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



Pommes nature

Salzkartoffeln

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Conseils pratiques

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

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.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
CIE	2023
Thème	Sous-groupe
Entremets	Froids

Mets :

Œufs à la neige

Méthodes de cuisson :

Poché

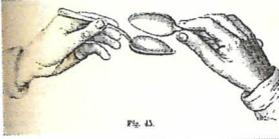
Temps de préparation :

Temps de cuisson :

3-4 mn

Ingrédients pour :

4 pers.

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
60 g 10 g	Blancs d'œufs Sucre	Battre les blanc d'œuf avec les 10 g de sucre jusqu'à ce qu'ils soient parvenus à leur extrême point de fermeté
100 g	Sucre	Faire tomber en pluie tout en remuant à la spatule le sucre, vous obtenez ainsi une meringue ordinaire
	 Fig. 43.	Sur une plaque inox dresser des rosaces avec une douille cannelée. Ou Faire des quenelles à la cuillère
		Cuisson : Cuire au four vapeur à 85° pendant 3 mn Ou Pocher dans un rondeau 2 mn de chaque côté
		Dressage :
3 dl	Sauce vanille	Sur une assiette dresser en miroir la sauce vanille et par-dessus les îles flottantes
50 g	Sucre	Préparer un caramel pour le décor
20 g	Amandes effilées	Parsemer avec les amandes torréfiées

