



PROJET D'ÉPREUVE / TEST PROJECT

CUISINE COOKING

NIVEAU SECONDAIRE /
SECONDARY

Renseignements généraux

Important

Le présent **projet d'épreuve** s'appuie sur la description du concours *Cuisine* aux Olympiades canadiennes des métiers et des technologies. Il contient de l'information détaillée sur l'épreuve elle-même, tandis que la **description du concours** présente des renseignements généraux sur les Olympiades.

Tous les documents se rapportant au concours se trouvent sur le site Web de Skills/Compétences Canada.

Pour toute autre question, veuillez communiquer avec le président du Comité technique national, Raymond B. Czayka, à rczayka@retsd.mb.ca

Jour1

Module A Confection et présentation des résultats des compétences

Jour 2

Module B Confection d'un menu à trois services – entrée, plat principal et dessert

Précisions sur l'épreuve

Table commune

Les produits alimentaires fournis pour confectionner les mets du projet d'épreuve comprennent des protéines, des produits laitiers, des fruits et des légumes. Des denrées sèches courantes, des fines herbes, des épices, des boissons alcoolisées et des fonds sont également prévus. Les produits de la table commune seront indiqués dans le document *Table commune*.

Le Comité technique national se réserve le droit de modifier ou limiter les ingrédients sans préavis en fonction de leur disponibilité ou de leur qualité. Une trop grande utilisation d'ingrédients ou leur gaspillage entraînera un retrait de points. **SEULS** les produits fournis par Skills/Compétences Canada peuvent être utilisés. Aucun autre produit alimentaire ne pourra être utilisé dans l'aire du concours.

Présentation des plans de travail

Les concurrents et les concurrentes doivent rédiger des plans de travail pour les deux jours du concours : deux (2) exemplaires pour chaque jour. Ils doivent être soigneusement rédigés à la main ou avec un logiciel de traitement de texte. Un des deux exemplaires du plan doit être affiché au poste de travail, tandis que l'autre doit être remis avec l'ensemble des menus à l'heure fixée.

Les concurrents et les concurrentes doivent utiliser les modèles d'éléments de menu fournis, y compris la terminologie adéquate et les descripteurs des méthodes culinaires et des ingrédients utilisés.

Les méthodes culinaires appliquées durant le concours doivent être conformes à celles mentionnées dans le projet d'épreuve. Les recettes peuvent être consultées pendant le concours.

Conduite professionnelle

Le CTN a pour objectif principal d'organiser un concours juste, équitable et transparent. Par conséquent, **toute communication entre les concurrents, les concurrentes et les personnes situées à l'extérieur de l'aire du concours est interdite** durant l'épreuve. Cela englobe les communications verbales, non verbales et électroniques.

En cas d'infraction à cette règle, le CTN décidera d'une pénalité allant du retrait de points à la disqualification. Tout concurrent ou toute concurrente souhaitant quitter l'aire du concours devra d'abord en aviser un membre du CTN.

Utilisation de l'équipement sous vide

Le concours est destiné à permettre aux concurrents et aux concurrentes de montrer l'ensemble complet de leurs compétences pour devenir un cuisinier professionnel ou une cuisinière professionnelle. À cet effet, ils doivent confectionner des mets nécessitant diverses techniques et méthodes culinaires.

Les technologies sous vide permettent d'appliquer plus facilement des méthodes culinaires nécessitant une attention minutieuse – et d'obtenir avec plus de certitude le résultat final attendu. Par conséquent, la technologie et les techniques sous vide **ne pourront être utilisées qu'une seule fois durant les deux journées du concours pour cuisiner les protéines prévues.**

Cela n'empêchera pas de les utiliser pour d'autres techniques ou éléments envisagés par le concurrent ou la concurrente pour la préparation des plats – par ex., les fruits et les légumes comprimés et la cuisson des jaunes d'œufs.

Exigences relatives au menu et aux éléments⁵

Pour garantir l'homogénéité du concours et l'uniformité des évaluations, les directives suivantes doivent être suivies dans toutes les présentations de menus :

1. Les menus doivent être préparés au moyen du gabarit affiché sur le site Web de Skills/Compétences Canada. Aucun autre format ne sera accepté pour la présentation d'un menu.
2. Chaque menu doit être **anonyme** : les concurrents et les concurrentes ne doivent pas indiquer leur nom, leur numéro de poste de travail ni leur territoire ou province sur le menu présenté.
3. Un menu distinct doit être préparé et présenté chaque jour du concours.
4. Les documents *Menu descriptif* et *Éléments du menu* peuvent être tapés ou écrits à la main. Ils doivent être lisibles afin que les juges puissent les interpréter aisément.
5. Chaque concurrent ou concurrente doit remettre deux (2) exemplaires des documents *Menu descriptif* et *Éléments du menu* à l'heure indiquée⁷ dans le projet d'épreuve.
6. Le *Menu descriptif* doit être rédigé⁶ sans faute d'orthographe ou de syntaxe et en utilisant la terminologie habituellement employée dans un menu de restaurant.
7. Le document *Éléments du menu* doit accompagner le *Menu descriptif*. Tous les éléments qui se trouvent dans les assiettes (ou sur la liste de la mise en place) doivent être mentionnés dans ce document.

Remarque : Tout élément servi (ou confectionné) qui ne figure pas dans le document *Éléments du menu* ne sera pas évalué par les juges.

Compétences essentielles – ⁵Lecture, ⁶Rédaction, ⁷Capacité de raisonnement (organiser et planifier son travail)

Jour 1	Module A - Présentation des compétences		
Description	Compétences et recettes d'œufs Mise en place pour le jour 2		
Précisions sur le service	<p>Compétence</p> <p><i>Recettes d'œufs – deux (2) pour chacune des recettes suivantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Œuf au plat • Œuf tourné • Œuf tourné moyennement cuit • Œuf poché souple • Œuf poché moyennement souple • Œuf mollet • Œuf dur <p>Les concurrents et les concurrentes disposeront de deux douzaines d'œufs pour le concours. Cela comprend les compétences, les pâtes et le dessert.</p>	<p>Compétence</p> <p><i>Velouté au poisson –</i></p> <p>Volume : 500 ml; présenté dans un contenant Deli d'un (1) litre (fourni)</p>	<p>Compétence</p> <p><i>Coupes de précision pour légumes –</i></p> <p>Légumes présentés dans des contenants Deli distincts d'un (1) litre, avec couvercle (fournis)</p> <p>Quantité de légumes – 100 grammes de chaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomates – concassé – petits dés • Carottes – bâtonnets • Poivrons rouges – losanges • Oignons – petits dés • Fleurs de brocoli – 2 po (5 cm) maximum
Principaux ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • La liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module figure dans le document <i>Table commune des ingrédients</i>⁸. 		
Équipement spécial requis	<ul style="list-style-type: none"> • Le concurrent ou la concurrente doit fournir les ramequins pour confectionner la crème caramel. Des assiettes rondes de 10 po seront fournies par SCC. À part celui fourni par le CTN, aucun autre service de table (porcelaine) n'est autorisé. 		



(a) Tourné: 2 in. long \times $\frac{3}{4}$ in. diameter, with 7 sides, and flat-ended (5 cm \times 2 cm).



(b) Large dice: $\frac{3}{4}$ in. \times $\frac{3}{4}$ in. \times $\frac{3}{4}$ in. (2 cm \times 2 cm \times 2 cm).



(c) Medium dice: $\frac{1}{2}$ in. \times $\frac{1}{2}$ in. \times $\frac{1}{2}$ in. (12 mm \times 12 mm \times 12 mm).



(d) Small dice: $\frac{1}{4}$ in. \times $\frac{1}{4}$ in. \times $\frac{1}{4}$ in. (6 mm \times 6 mm \times 6 mm).



(e) Brunoise (broon-wahz): $\frac{1}{8}$ in. \times $\frac{1}{8}$ in. \times $\frac{1}{8}$ in. (3 mm \times 3 mm \times 3 mm).



(f) Fine brunoise: $\frac{1}{16}$ in. \times $\frac{1}{16}$ in. \times $\frac{1}{16}$ in. (1.5 mm \times 1.5 mm \times 1.5 mm).



(g) Rondelle: round or bias-rond cuts, varied diameter or thickness.



(h) Paysanne: $\frac{1}{2}$ in. \times $\frac{1}{2}$ in. \times $\frac{1}{8}$ in. (12 mm \times 12 mm \times 3 mm; round, square, or rectangular).



(i) Lozenge: $\frac{1}{2}$ in. \times $\frac{1}{2}$ in. \times $\frac{1}{8}$ in. (12 mm \times 12 mm \times 3 mm; diamond-shape).



(j) Fermière: irregular shape, varied diameter or thickness.



(k) Batonnet: $\frac{1}{4}$ in. \times $\frac{1}{4}$ in. \times 2 $\frac{1}{2}$ -3 in. (6 mm \times 6 mm \times 6-7.5 cm).



(l) Julienne (or allumette potatoes): $\frac{1}{8}$ in. \times $\frac{1}{8}$ in. \times 2 $\frac{1}{2}$ in. (3 mm \times 3 mm \times 6 cm).



(m) Fine julienne: 2 in. long \times $\frac{1}{16}$ in. \times $\frac{1}{16}$ in. (1.5 mm \times 1.5 mm \times 5 cm).

Horaire de l'épreuve du niveau secondaire

Jour 1 – Jeudi, 1^{er} juin 2017

- 11 h 30 -** Arrivée des concurrents, des concurrentes et des juges
Directives pour la journée - Séance d'orientation
- Lecture de l'épreuve
 - Directives pour la journée
 - Période de questions et réponses
 - Présentation des juges
- 12 h** Installation du poste de travail (équipement seulement)
- Aucun contact avec les aliments
 - Aucune aide
- 12 h 30** Début de l'épreuve
- 13 h** Ramassage des menus et des plans de travail (en français ou en anglais) sur la table de présentation par le CTN

15 h Présentation du résultat des recettes d'œufs

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 15 h – 15 h 5 | Œuf au plat |
| 15 h 5 – 15 h 10 | Œuf tourné |
| 15 h 10 – 15 h 15 | Œuf tourné moyennement cuit |
| 15 h 15 – 15 h 20 | Œuf poché souple |
| 15 h 20 – 15 h 25 | Œuf poché moyennement souple |
| 15 h 25 – 15 h 30 | Œuf mollet |
| 15 h 30 – 15 h 35 | Œuf dur |

Les concurrents et les concurrentes disposent de cinq (5) minutes pour présenter leurs œufs aux différentes cuissons. Les œufs doivent être servis entre 15 h et 15 h 35. Ensuite, un (1) point sera déduit de la note pour chaque minute additionnelle jusqu'à 15 h 40. L'évaluation des plats cessera à 15 h 41.

16 h Présentation des légumes coupés et du velouté

Les légumes coupés et le velouté doivent être servis entre 16 h et 16 h 5. Les concurrents et les concurrentes disposent de cinq (5) minutes pour présenter leurs produits. Ensuite, un (1) point sera déduit de la note pour chaque minute additionnelle jusqu'à 16 h 10. L'évaluation des plats cessera à 16 h 11⁷.

16 h Nettoyage du poste de travail et ramassage

16 h 30 Départ des concurrents et des concurrentes de l'aire du concours

Critères de notation des œufs	
Œuf au plat	
Blanc	Brillant Uniformément cuit Tendre
Jaune	Non brisé Jaune Forme bien arrondie Chaud à l'intérieur Liquide
Ensemble	Compact Forme arquée préservée – ni étalé, ni mince Pas doré, pas boursoufflé ou pas craquant sur la partie inférieure ou sur les bords
Œuf retourné	
Blanc	À peine cuit Tendre
Jaune	Non brisé Opaque Forme bien arrondie Chaud à l'intérieur Liquide
Ensemble	Compact Forme arquée préservée – ni étalé, ni mince Pas doré, pas boursoufflé ou pas craquant sur la partie inférieure ou sur les bords
Œuf retourné moyennement cuit	
Blanc	À peine cuit Tendre
Jaune	Non brisé Opaque Forme bien arrondie Chaud à l'intérieur 50 à 60 % cuit parfaitement
Ensemble	Compact Forme arquée préservée – ni étalé, ni mince Pas doré, pas boursoufflé ou pas craquant sur la partie inférieure ou sur les bords

Œuf poché souple	
Ensemble	Brillant Compact Forme arrondie Pas étalé ou aplati Blanc ferme et tendre Jaune liquide et chaud
Œuf poché moyennement souple	
Ensemble	Brillant Compact Forme arrondie Pas étalé ou aplati Blanc ferme et tendre Jaune chaud cuit à 50 %
Œuf mollet	
Blanc	À peine cuit Tendre
Jaune	Chaud à l'intérieur Liquide
Œuf dur	
Blanc	Cuit Tendre
Jaune	Chaud à l'intérieur Uniforme, entièrement cuit Aucune couronne verte

Jour 2	Module B - Présentation du menu à trois services
Description	<p>Préparer trois (3) portions de chacun des trois (3) plats du menu suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Entrée</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Raviolis farcis accompagnés d'une sauce Alfredo – portion de 180 g maximum¹ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Farce : épinards et ricotta ▪ Sauce Alfredo ▪ Présentés dans une assiette à soupe ou à pâtes • <u>Plat principal</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Chaque assiette doit comprendre : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saumon poché – poché dans un court-bouillon (recette fournie) ▪ Sauce Bercy (utilisation du velouté du jour 1) ▪ Riz pilaf assorti d'un concassé de tomates ▪ Poivrons rouges coupés en losange sautés ▪ Fleurs de brocoli blanchies et sautées ▪ Bâtonnets de carottes blanchis et sautés ▪ <i>Portion maximale de 350 g par assiettée</i> ○ La température de cuisson doit respecter les normes de sécurité de l'industrie. • <u>Dessert</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le dessert comprend : <ul style="list-style-type: none"> • Crème caramel • Sablés, selon le choix du concurrent ou de la concurrente • Fruits, selon le choix du concurrent ou de la concurrente – <i>Table commune des ingrédients</i>
Précisions sur le service	<ul style="list-style-type: none"> • Trois (3) assiettes seront présentées pour chaque plat, deux (2) aux juges et une (1) au public
Principaux ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • Les recettes sont fournies par le Comité technique national. • La liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module figure dans le document <i>Produits sur la table commune</i>⁸.
Équipement spécial; requis	<ul style="list-style-type: none"> • Des assiettes à dîner (10 po) et des assiettes à soupe ou à pâtes (10 po) seront fournies par le CTN. À part celui fourni par le Comité, aucun autre service de table (porcelaine) n'est autorisé.

Horaire de l'épreuve du niveau secondaire

Jour 2 – Vendredi 2 juin 2017

- 7 h** Arrivée des concurrents, des concurrentes et des juges
Directives pour la journée
- Installation du poste de travail (équipement seulement)
- Aucun contact avec les aliments
 - Aucune aide.
- 7 h 30** Début de l'épreuve et présentation du menu
- 8 h** Ramassage des menus et des plans de travail (en français ou en anglais) sur la table de présentation par le CTN

- 10 h** **Présentation de l'entrée**
- 10 h 30** **Présentation du plat principal**
- 11 h** **Présentation de la crème caramel**

Les concurrents et les concurrentes disposent de cinq (5) minutes pour présenter leur produit. Un (1) point sera déduit de la note pour chaque minute de retard. Après cinq (5) minutes de retard, les plats ne seront PLUS évalués.

Le plat de pâtes doit être servi entre 10 h et 10 h 05. Un (1) point sera déduit de la note pour chaque minute additionnelle jusqu'à 10 h 10. L'évaluation des plats cessera à 10 h 11.

- 11 h** Nettoyage du poste de travail
- 11 h 30** Départ des concurrents et des concurrentes de l'aire du concours

*Compétences essentielles – ¹Calcul, ⁷Capacité de raisonnement (organiser et planifier son travail),
⁸Utilisation de documents*

Critères de notation

%	<u>Titre</u>	<u>Critères d'évaluation</u>
15 %	Hygiène	<ul style="list-style-type: none"> Vêtements convenables et dignes d'un professionnel Hygiène personnelle et propreté Propreté du poste de travail, du plancher et du réfrigérateur Propreté de la planche à découper Méthodes adéquates d'entreposage des aliments
10 %	Organisation et utilisation des produits	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation professionnelle des outils et de l'équipement Gaspillage d'aliments – pleine utilisation des aliments demandés Énergie et eau – utilisation efficace Gestion du temps – affichage du plan de travail Planification et exécution adéquates des tâches Respect de l'échéance fixée dans le projet d'épreuve pour la présentation du menu
25 %	Préparation et techniques	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation professionnelle des ustensiles et de l'équipement Application des techniques de cuisson et méthodes culinaires adéquates
15 %	Présentation	<ul style="list-style-type: none"> Taille des portions conforme aux exigences du projet Propreté des assiettes Harmonie des couleurs Plats appétissants et présentés de façon artistique Garnitures appropriées et bien choisies
35 %	Goût et éléments exigés du menu	<ul style="list-style-type: none"> Texture adéquate des divers aliments Degré de cuisson adéquat Saveurs et assaisonnements équilibrés Goût correspondant aux exigences du menu Température adéquate des mets servis selon les exigences du projet d'épreuve et des normes de l'industrie Respect de l'horaire imposé pour la présentation des mets Tous les éléments exigés dans le projet d'épreuve et le menu sont présentés dans l'assiette

Tous les volets sont évalués selon une note de 1 à 10. Les notes obtenues sont ensuite multipliées par le pourcentage indiqué afin d'obtenir la note finale.

RECETTES POUR LE CONCOURS DU NIVEAU SECONDAIRE MODULES 1 ET 2

- Le Comité technique national fournit les recettes ainsi que les livres dont elles sont inspirées.
- Les recettes doivent être suivies pour obtenir les quantités nécessaires et la saveur et l'assaisonnement voulus.
- Bien que les recettes soient fournies, nous vous recommandons de consulter le livre *On Cooking* ou *Professional Cooking*. Vous y trouverez des conseils précis sur les procédures ainsi que des indications précises sur les techniques de préparation et de cuisson nécessaires à la préparation des plats des modules 1 et 2.
- La plupart des ouvrages contiennent des photos, des textes et des liens Internet expliquant les techniques de travail appropriées et sécuritaires pour la préparation des mets. Les concurrents et les concurrentes doivent respecter les pratiques courantes et appropriées pour tous les mets.
- Les méthodes et la terminologie culinaires propres aux recettes, qui sont indiquées dans le menu, doivent être respectées et utilisées pour la confection des mets demandés.
- Les concurrents et les concurrentes peuvent faire preuve d'originalité dans la présentation des mets, mais ils doivent respecter les directives du projet d'épreuve⁷.
- Les ingrédients et les quantités peuvent être modifiés sans préavis en fonction de leur disponibilité ou de leur qualité. Tous les concurrents et les concurrentes travailleront dans les mêmes conditions.

Œufs pochés

On Cooking 5

Œufs

Rendement : 2

Quantité	Ingrédient
Au besoin	Eau
1 cuillère à café / 5 ml	Sel
1 once / 30 ml	Vinaigre
2	Œufs

1. Porter l'eau à ébullition douce; verser le sel et le vinaigre.
2. Casser un œuf dans une tasse. Verser soigneusement le contenu de la tasse dans l'eau. Suivre la même procédure pour l'autre œuf.
3. Cuire les œufs pendant 3 à 5 minutes, jusqu'au degré de cuisson souhaité. Retirer les œufs de l'eau avec une cuillère à rainures et les servir selon son choix. S'ils sont destinés à un usage ultérieur, plonger soigneusement les œufs dans de l'eau glacée, puis les placer au réfrigérateur.

Œufs durs

Professional Cooking 8

Quantité	Ingrédient
Au besoin	Eau
	Œufs

1. Retirer les œufs du réfrigérateur une heure avant de commencer la recette afin qu'ils atteignent la température ambiante.
2. Plonger les œufs dans de l'eau bouillante et les cuire à feu doux.
3. Cuire les œufs dans une eau à ébullition douce — non bouillante — pendant le temps nécessaire :

**Légèrement
cuit**

3 à 4 minutes

**Moyennement
cuit**

5 à 7 minutes

Cuit dur

12 à 13 minutes

4. Sortir les œufs de l'eau avec une passoire et les refroidir à l'eau froide du robinet afin d'arrêter la cuisson. Si les œufs doivent être servis chauds, les refroidir seulement quelques secondes. S'ils doivent être servis plus tard, continuer de les refroidir.
5. Pour enlever la coquille, la briser et la retirer progressivement en commençant par l'extrémité la plus large (emplacement du sac d'air). Pour l'enlever plus facilement, procéder sous l'eau froide pendant que l'œuf est encore chaud.

Œufs frits

Professional Cooking 8

Quantité	Ingrédient
Au besoin	Beurre
	Œufs

1. Enduire le fond d'une sauteuse d'une couche de matière grasse d'environ $\frac{1}{8}$ pouce (2 mm) et faire cuire à feu moyen.
2. Casser les œufs dans une assiette.
3. Lorsque la matière grasse est suffisamment chaude (au point de faire grésiller une goutte d'eau), faire glisser les œufs dans la sauteuse.
4. Réduire la température de cuisson au minimum et cuire les œufs comme prévu.

Œuf retourné

Frir et retourner. Cuire jusqu'à ce que le blanc soit à peine cuit, tout en gardant le jaune à l'état liquide.

Œuf retourné moyennement cuit

Frir et retourner. Cuire jusqu'à ce que le jaune soit partiellement cuit.

Œuf au plat

Cuire lentement sans retourner jusqu'à ce que le blanc soit complètement cuit, tout en s'assurant que le jaune reste liquide et jaune. Cuire à feu doux afin d'éviter que la partie inférieure ne durcisse ou ne brûle avant que la partie supérieure ne soit complètement prête.

Velouté de poisson

Professional Cooking 8 182

Sauces

Rendement : 1 litre

Quantité	Ingrédient
2 onces / 60 ml	Beurre clarifié
2 onces / 60 g	Mirepoix blanc, petits dés
2 onces / 60 g	Farine
1¼ pinte / 1,25 litre	Fond de poisson blanc
Sachet d'épices	
1 petit	Feuille de laurier
¼ cuillère à thé / 1 ml	Thym séché
¼ cuillère à thé / 1 ml	Poivre en grains
2	Tiges de persil
Selon le goût	Sel
Selon le goût	Poivre blanc

1. Chauffer le beurre clarifié dans un faitout épais à feu doux. Déposer la mirepoix et faire dorer les légumes sans les faire roussir.
2. Ajouter la farine et confectionner un roux blond. Refroidir légèrement le roux.
3. Incorporer progressivement le fond dans le roux tout en remuant. Porter à ébullition et remuer constamment. Réduire la température de cuisson et laisser mijoter.
4. Verser le sachet.
5. Chauffer la sauce à feu doux pendant une heure. Remuer de temps en temps et écumer la surface au besoin. Ajouter plus de fond si nécessaire afin d'obtenir la consistance souhaitée.
6. Si le velouté doit être consommé tel quel, assaisonner avec du sel et du poivre. S'il doit être utilisé en tant qu'ingrédient dans une autre recette, ne pas l'assaisonner.
7. Passer le velouté dans un chinois tapissé d'une étoffe (coton à fromage). Étaler du beurre fondu sur la surface afin d'éviter la formation d'une pellicule. Garder le velouté au chaud dans un bain-marie, ou le refroidir dans un contenant d'eau froide en vue d'un usage ultérieur.

Concassé de tomates

Professional Cooking 8
Légume

Quantité	Ingrédient
	Tomates Roma

1. Blanchir et peler les tomates, puis les couper en deux.
2. Presser doucement les tomates pour en extraire les graines.
3. Les couper ensuite en petits dés.

Pâtes fraîches à la semoule de blé tendre

Professional Cooking 8 - 400

Pâtes

Rendement : 1,5 livre

Quantité	Ingrédient
8 oz / 115 g	Semoule de blé tendre
8 oz / 225 g	Farine panifiable (de boulangerie)
5	Œufs
½ oz liq / 15 ml	Huile d'olive
Pincée	Sel

1. Verser la farine en tas sur une surface de travail. Creuser un puits au centre du tas et y introduire les œufs, l'huile et le sel.
2. Mélanger progressivement la farine avec les œufs, en travaillant du centre vers l'extérieur, afin de former une pâte.
3. Lorsque la pâte est assez ferme pour être pétrie, commencer le pétrissage, tout en incorporant plus de farine. Si elle est encore collante après avoir incorporé toute la quantité de farine prévue, ajouter plus de farine, un peu à la fois. Bien malaxer pendant au moins 15 minutes.
4. Couvrir la pâte et la laisser reposer au moins 30 minutes.
5. Couper la pâte en 3 ou 5 morceaux. Régler l'écartement des rouleaux de la machine à pâtes au niveau maximal. Passer les morceaux de pâte dans la machine en les pliant en trois entre chaque passage et en les saupoudrant légèrement de farine afin d'éviter qu'ils ne deviennent collants. Continuer de passer chaque morceau de pâte dans la machine jusqu'à ce qu'il devienne mince et homogène.
6. Traiter un morceau de pâte à la fois. Diminuer l'écartement entre les rouleaux d'un niveau et passer de nouveau la pâte dans la machine. Après chaque passage, diminuer l'écartement entre les rouleaux d'un niveau, saupoudrer la pâte de farine et la passer de nouveau dans la machine. Continuer jusqu'à ce que la pâte devienne mince tel que prévu. Il est maintenant temps de découper les pâtes selon la forme désirée et de les cuisiner.

Sauce Alfredo

On Cooking 5
Sauces

Quantité	Ingrédient
2 oz / 60 g	Beurre entier
12 oz / 375 ml	Crème fraîche épaisse
2 oz / 60 g	Parmesan, râpé
Selon le goût	Sel
Selon le goût	Poivre blanc

1. Mélanger le beurre, la crème et le fromage dans une sauteuse. Porter le mélange à ébullition et le laisser réduire légèrement.
2. Ajouter les pâtes à la sauce dans la sauteuse et porter le mélange à ébullition jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse et que les pâtes soient cuites.
3. Assaisonner et servir.

Farce à base d'épinards et de ricotta

Professional Cooking 8 - 401

Pâtes

Rendement : farce pour 1,5 livre de pâtes - 10 portions

Quantité	Ingrédient
1 livre 3 oz / 560 g	Ricotta
3,5 oz / 100 g	Parmesan, râpé
2	Jaunes d'œufs
5 cuillères à soupe / 20 g	Épinards, bouillis, essorés, hachés
¼ cuillère à thé / 1 ml	Muscade
Au goût	Sel
Au goût	Poivre blanc

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. La farce doit être confectionnée le jour de son utilisation.

Court-bouillon pour poisson

Professional Cooking 8 – 639

Poisson et crustacés

Rendement : 1 litre

Quantité	Ingrédient
1 quart / 1 l	Eau
2 oz / 60 ml	Vinaigre blanc, vinaigre de vin ou jus de citron
2 oz / 60 g	Oignons, coupés en tranches
1 oz / 30 g	Céleri, coupé en tranches
1 oz / 30 g	Carottes, coupées en tranches
½ oz / 15 g	Sel
⅛ cuillère à thé / 0,5 ml	Poivre en grains, broyé
1 petite	Feuille de laurier
1/16 cuillère à thé / 0,25 ml	Thym
3	Tiges de persil

1. Mélanger tous les ingrédients dans une marmite ou une casserole et porter le mélange à ébullition.
2. Réduire la température de cuisson et laisser mijoter pendant 30 minutes.
3. Filtrer à la passoire et refroidir.

Sauce Bercy

Professional Cooking 8 – 184H

Sauces

Rendement : 1 litre

Quantité	Ingrédient
2 oz / 60 g	Échalotes hachées
½ tasse / 125 ml	Vin blanc
1 quart / 1 l	Velouté de poisson
2 oz / 60 g	Beurre entier
2 cuillères à soupe / 30 ml	Persil haché
Selon le goût	Jus de citron

1. Laisser réduire des $\frac{2}{3}$ le mélange de vin blanc et d'échalotes.
2. Ajouter le velouté de poisson et laisser réduire légèrement.
3. Terminer en ajoutant le beurre entier, le persil haché et le jus de citron (au goût).

Riz pilaf avec concassé de tomates

Professional Cooking 8 – 384B

Féculents

Rendement : 1,5 livre – 5 portions de 5 onces

Quantité	Ingrédient
1 oz / 30 g	Beurre
1 ½ oz / 45 g	Oignons, dés fins
1 tasse / 250 ml	Riz, grains longs
6 à 8 oz / 175 à 250 ml	Fond de poulet
12 oz / 350 ml	Concassé de tomates avec jus
Selon le goût	Sel

1. Chauffer le beurre dans une sauteuse épaisse. Ajouter l'oignon en dés et le faire sauter jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Ne pas laisser brunir.
2. Ajouter le riz sans le laver. Pendant la cuisson, remuer le riz jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé de beurre.
3. Verser le liquide bouillant et les tomates. Porter de nouveau le liquide contenant le riz à ébullition. Goûter et assaisonner au besoin; couvrir hermétiquement.
4. Faire cuire au four à 350 °F pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz devienne sec et léger. Goûter le riz. S'il n'est pas prêt, le faire encore cuire au four de 3 à 5 minutes.
5. Verser le riz dans un plat. Le remuer légèrement avec une fourchette afin d'évacuer la chaleur et d'éviter qu'il ne continue à cuire. À servir chaud.
6. Selon le goût, incorporer du beurre, en remuant, dans le riz prêt à servir.

Crème caramel

Professional Cooking 8 – 1013B

Crèmes dessert et crèmes

Rendement : 6 portions de 5 onces

Quantité	Ingrédient
8 oz / 250 g	Œufs
4 oz / 175 g	Sucre
¼ cuillère à thé / 1 ml	Sel
1 ½ cuillère à thé / 8 ml	Vanille
1 ¼ pinte	Lait
	Caramel
6 oz / 180 g	Sucre
1 oz / 30 ml	Eau

1. Mélanger les œufs, le sucre, le sel et la vanille dans un bol à mélanger, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ne pas fouetter.
2. Sur un feu doux, dans un bain-marie ou une casserole, chauffer le lait jusqu'à proche du point d'ébullition.
3. Verser progressivement le lait dans le mélange contenant les œufs en remuant constamment.
4. Enlever la mousse se formant à la surface du liquide.
5. Disposer les ramequins dans un plat à cuisson profond.
6. Caramel — Cuire le sucre avec l'eau jusqu'à la caramélisation. Verser une couche de caramel chaud dans le fond des ramequins. S'assurer qu'ils sont propres et secs.
7. Verser soigneusement le mélange de crème dessert dans les ramequins. Si des bulles se forment durant cette étape, il faut écumer le mélange.
8. Placer le plat à cuisson dans le four. Verser de l'eau chaude autour des ramequins jusqu'à la hauteur du mélange.
9. Faire cuire au four à 325 °F jusqu'à ce que la crème caramel soit prête, environ 45 minutes.
10. Retirer soigneusement les ramequins du four et les laisser refroidir. Les couvrir et les laisser au réfrigérateur pendant la nuit.
11. Démouler les ramequins dans une assiette pour les servir.

Biscuits sablés

Professional Cooking 8 – 975A

Biscuits

Rendement : 6 onces

Quantité	Ingrédient
3 oz / 90 g	Beurre
2 oz / 60 g	Sucre
1/8 cuillère à thé / 0,5 ml	Sel
1 oz / 30 g	Jaunes d'œufs
4 oz / 125 g	Farine à pâtisserie

1. S'assurer que tous les ingrédients sont à la température ambiante.
2. Déposer la matière grasse, le sucre et le sel dans le bol à mélanger. Travailler ces ingrédients avec le fouet plat à basse vitesse.
3. Ajouter les œufs et mélanger à basse vitesse.
4. Verser la farine dans le mélange en la tamisant. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. Rouler la pâte jusqu'à 1/4 po d'épaisseur.
6. Utiliser des plaques à pâtisserie beurrées ou recouvertes de papier sulfurisé.
7. Faire cuire au four à 350 °F pendant environ 15 minutes.