



PROJET D'ÉPREUVE
Cuisine
Niveau secondaire (virtuel)

NIVEAU SECONDAIRE

CUISINE

PROJET D'ÉPREUVE

Président du concours :

Phillip Lie, certification Chef cuisinier, baccalauréat en gestion hôtelière, certification Sceau rouge — CTN Colombie-Britannique

Coprésident du concours :

Steve Bennis, baccalauréat en commerce, certification Chef cuisinier, certification Sceau rouge — CTN Ontario

Expert canadien, Cuisine :

Sean Kettley, certification Chef cuisinier, certification Sceau rouge — CTN Nouvelle-Écosse

Renseignements généraux

Le **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 canadiennes des métiers et des technologies.

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

Toutes les questions doivent être adressées au président ou au coprésident du Comité technique national .

Phillip Lie, à plie@vcc.ca, et Steve Bennis, à steven.bennis@flamingcollege.ca

PROJET D'ÉPREUVE
34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.

Page 2 of 28

Jour 1 du concours Jeudi 26 mai 2022

Les concurrents et les concurrentes suivront l'horaire de concours ci-dessous qui est indiqué en heure avancée du Pacifique (HAP). Assurez-vous de convertir cet horaire en fonction de votre heure locale.

Horaire du concours

- 9 h** — Arrivée des concurrents et des concurrentes sur le lieu du concours et réception des instructions de la part des surveillants.
- 9 h 30** — Installation du poste de travail - Équipement seulement
- Aucune manipulation d'aliments n'est autorisée à ce moment-là.
 - Seuls les concurrents et les concurrentes sont autorisés à pénétrer dans l'aire de concours. Aucune assistance n'est autorisée à ce moment-là.
- 10 h** — Début du concours
- 10 h 30** — Présentation des menus et des éléments de menu
Présentation de l'exercice de conversion
- 12 h 45** — Présentation des photos requises du découpage du poulet
(voir le document des surveillants pour plus de détails)
- 13 h** — Présentation de l'omelette à la salsa garnie
(voir le document des surveillants pour plus de détails)
- 13 h 15** — Présentation des photos requises des compétences relatives aux coupes de légumes.
(voir le document des surveillants pour plus de détails)
- 13 h 30** — Présentation des photos requises du bouillon de poulet
(voir le document des surveillants pour plus de détails)

Délai du service

Après le délai imparti, le concurrent ou la concurrente disposera d'une « **période** » de **30 minutes** pour transférer ses documents dans le service de partage Dropbox. LES DOCUMENTS SOUMIS APRÈS LA PÉRIODE DE 30 MINUTES NE SERONT PAS NOTÉS (Veuillez consulter le document des surveillants).

13 h 30 — Nettoyage et emballage

14 h — Les concurrents et les concurrentes quittent le lieu du concours.

PROJET D'ÉPREUVE
34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.

Jour 2 du concours Vendredi 27 mai 2022

Les concurrents et les concurrentes suivront l'horaire de concours ci-dessous qui est indiqué en heure avancée du Pacifique (HAP). Assurez-vous de convertir cet horaire en fonction de votre heure locale.

Horaire du concours

9 h — Arrivée des concurrents et des concurrentes sur le lieu du concours et réception des instructions de la part des surveillants.

9 h 30 — Installation du poste de travail - Équipement seulement

- Aucune manipulation d'aliments n'est autorisée à ce moment-là.
- Seuls les concurrents et les concurrentes sont autorisés à pénétrer dans l'aire de concours. Aucune assistance n'est autorisée à ce moment-là.

10 h — Début du concours

10 h 30 — Soumission des menus et des éléments de menu

13 h — Présentation du velouté de champignons.

(voir le document des surveillants pour plus de détails)

13 h 30 — Présentation du plat principal au poulet

(voir le document des surveillants pour plus de détails)

Délai du service

Après le délai imparti, le concurrent ou la concurrente disposera d'une « **période** » de **30 minutes** pour transférer ses documents dans le service de partage Dropbox. LES DOCUMENTS SOUMIS APRÈS LA PÉRIODE DE 30 MINUTES NE SERONT PAS NOTÉS (Veuillez consulter le document des surveillants).

13 h 30 — Nettoyage et emballage

14 h — Les concurrents et les concurrentes quittent le lieu du concours.

Jour 1

Cuisine du petit-déjeuner, exercice de conversion et compétences

Description	<p>Exercice de conversion</p> <p>Préparer deux (2) portions du plat du petit-déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omelette florentine, trois œufs, garnie, pliée en trois • Salsa aux tomates (à servir à part) • Au moins une (1) garniture au choix du concurrent ou de la concurrente <p>Compétence relative au poulet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Désosser 1 poulet de la manière suivante : <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 poitrines - suprême, os dénudé (Frenched) ○ 2 pattes désarticulées, non désossées, sot-l'y-laisse présent ○ Les os restants (dos, cou, bouts d'ailes et cage thoracique) serviront à confectionner un bouillon de poulet. <p>Compétence relative au bouillon de poulet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les os du découpage du poulet morceaux (ainsi que les os de la Liste d'aliments) pour préparer 2 litres de bouillon de poulet. • Le bouillon de poulet doit être utilisé le Jour 2 pour préparer le velouté de champignons et la sauce à la poêle. <p>Compétence relative aux coupes de précision des légumes À présenter dans des contenants d'épicerie pour les photos. Les concurrents et les concurrentes produiront 100 grammes des produits suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carotte - batonnets • Oignon - petits dés • Céleri - petits dés • Tomate - concassée - petits dés • Poireaux - paysanne <ul style="list-style-type: none"> • Tous les résultats des coupes de précision de légumes doivent être utilisés dans le module B.
--------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Vous n'êtes pas obligé d'utiliser la totalité des 100 grammes, mais chaque ingrédient doit être mis en valeur sous une forme reconnaissable.
Précisions sur le service	<ul style="list-style-type: none"> • Des recettes sont fournies. • Assiettes à dîner de 12 po pour les omelettes • 1 ramequin fourni par concurrent ou concurrente pour la salsa • Contenants d'épicerie fournis (par le surveillant) pour les légumes • Les articles de service (porcelaine) autres que ceux indiqués par le Comité ne sont pas autorisés.
Ingrédients disponibles	<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>.
Équipement spécial requis	<ul style="list-style-type: none"> • Des contenants d'épicerie seront fournis pour les légumes et le bouillon de poulet. • Assiettes rondes blanches de 12 po pour l'omelette • Ramequins ronds blancs de 8 oz pour la salsa • Plateau pour le poulet découpé en morceaux • Les articles de service (porcelaine) autres que ceux fournis par le Comité ne sont pas autorisés.
<ul style="list-style-type: none"> • Présenter 100 g de chaque variété de légume coupé dans les contenants fournis. • L'exercice de conversion devra être réalisé dans un délai de 30 minutes à partir du début du concours. Les concurrents et les concurrentes ne peuvent pas manipuler de la nourriture avant la fin de l'exercice. • La mise en place du Jour 2 doit être entreposée soigneusement dans votre réfrigérateur ou à votre poste de travail. 	

Jour 2 Entrée et plat principal	
Description	<p>Confection de deux (2) portions du menu à deux (2) plats (ci-dessous)</p> <p><u>Entrée</u> : Velouté de champignons</p> <p><u>Plat principal</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poulet poêlé avec sauce à la poêle • Pommes de terre duchesse • Bouquetière de légumes - à incorporer <ul style="list-style-type: none"> ○ Fleuron de chou-fleur ○ Haricots verts ○ Carottes (batonnets)
Précisions sur le service	<ul style="list-style-type: none"> • Volume maximal de velouté : 250 ml • Poids total du plat principal : 420 grammes. <ul style="list-style-type: none"> ○ Poids maximal du poulet : 200 grammes ○ Poids maximal des pommes de terre duchesse : 100 grammes • La température de cuisson de la viande doit être conforme aux normes de sécurité alimentaire
Ingrédients disponibles	<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>.
Équipement spécial requis	<ul style="list-style-type: none"> • Bols à soupe ronds blancs de 9 po - 2 chacun • Plat rond de 10 po blanc (liner) - 2 chacun (facultatif). • Assiettes rondes blanches de 12 po pour le plat principal - 2 chacun • Les articles de service (porcelaine) autres que ceux fournis ne sont pas autorisés. • Les cuillères de service, les verres, les ramequins, etc. ne sont pas autorisés.

Annexe 1 — Recettes

Les recettes du concours sont tirées des manuels suivants :

Gisslen, Wayne. ***Professional Cooking for Canadian Chefs*** (9^e édition), John Wiley & Sons, New Jersey, 2018

Labensky, Sarah et al. ***On Cooking, A Textbook of Culinary Fundamentals*** (7^e édition canadienne), Pearson, New Jersey, 2017

Gisslen, Wayne. ***Professional Baking*** (7^e édition), John Wiley & Sons, New Jersey, 2017

- Les recettes sont fournies à titre indicatif. Elles peuvent être adaptées en fonction des besoins pour obtenir des quantités et des saveurs appropriées et un assaisonnement adéquat.
- Bien que le présent « projet d'épreuve » renferme des recettes, nous vous recommandons de vous référer au manuel *On Cooking*. Vous y trouverez des instructions et des renseignements supplémentaires détaillés pour les techniques de confection et de cuisson des modules 1 et 2.
- Le manuel *On Cooking* comprend également des photos, du texte et du contenu en ligne qui présentent des techniques de travail adéquates et sûres ainsi que des aspects importants de la préparation des modules (p. ex., la confection des omelettes, la cuisson du roux et du velouté, la cuisson à la poêle, la sauce à la poêle, la cuisson des légumes et les instructions pour la présentation des assiettes).
- Les pratiques culinaires courantes et correctes seront respectées et encouragées.
- Les recettes transformées par le président du Comité technique doivent être appliquées pour confectionner les éléments du menu de chacun des modules. N'oubliez pas que les recettes sont fournies à titre indicatif et qu'elles peuvent être adaptées selon les besoins.
- Lorsque des ingrédients ne sont pas disponibles ou hors saison, des solutions de remplacement appropriées devraient être trouvées.
- Remarque : La recette de la bouquetière de légumes est une gracieuseté du président du Comité technique; elle ne provient pas du manuel *On Cooking*.

Bouillon de poulet

Rendement de la recette : 2 litres

Ingrédients

Os de poulet	1,25 kg
Eau	2,5 à 3 Litre
Mirepoix :	
Oignons	250 g
Carottes	125 g
Céleri	125 g
Sachet :	
Feuille de laurier	½ chacun
Thym	1 ml
Grains de poivre	1 ml
Tiges de persil	1 à 2 chacun
Clou de girofle (facultatif)	½ chacun

Procédure

1. Rincer les os à l'eau froide
2. Blanchir les os. Les déposer dans une marmite. Les recouvrir d'eau froide et porter celle-ci à ébullition. Égoutter et rincer
3. Déposer les os dans la marmite et les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux. Écumer soigneusement.
4. Ajouter les ingrédients de la mirepoix et le contenu du sachet (réunis dans un coton à fromage).
5. Laisser mijoter pendant 3 à 4 heures en écumant la surface autant que possible. Ajouter de l'eau au besoin pour que les os demeurent recouverts en permanence.
6. Passer le bouillon au travers d'un chinois doublé de plusieurs couches d'étamine.

7. Refroidir le bouillon à l'air dans un bain d'eau froide, puis le mettre au réfrigérateur.

Omelette garnie à la florentine

Rendement de la recette : 1 omelette

Ingrédients

Œufs	3
Epinards cuits (garniture)	60 g
Fromage cheddar ou parmesan	30 gr
Sel et poivre	Selon le goût

Procédure

1. Avant de commencer la cuisson des œufs, blanchir et préparer entièrement tous les ingrédients qui seront incorporés dans l'omelette en tant que garniture.
2. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu modérément élevé, et ajouter le beurre clarifié.
3. Battre les œufs dans un petit bol. Assaisonner de sel et de poivre (facultatif). De nombreux chefs ajoutent une petite quantité (25 gr) d'eau froide aux œufs à ce moment-là pour les rendre plus moelleux.
4. Verser les œufs dans la poêle et remuez jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre, environ 10 secondes.
5. Ramener les parties d'œuf cuites vers le centre de la poêle afin de laisser les parties d'œuf crues s'écouler vers le fond de la poêle. Effectuer cette opération pendant 20 à 30 secondes.
6. Déposer les garnitures (épinards, fromage) sur les œufs.
7. Lorsque la cuisson souhaitée est atteinte, replier un côté de l'omelette vers le centre avec une spatule ou en secouant la poêle. Faire glisser l'omelette sur l'assiette de service de façon à la plier en trois, avec l'ouverture en dessous.
8. Garnir selon le goût et servir immédiatement.

9. L'intérieur de l'omelette doit être humide et moelleux; certains diraient qu'elle est insuffisamment cuite.

Salsa aux tomates (Pico de gallo)

Rendement de la recette : 325 ml

Ingrédients

Tomates, épépinées, en petits dés	250 g
Oignons verts, tranchés	3 chacun
Ail, gousses, émincé	5 g
Coriandre, hachée	20 g
Piments Jalapeno, hachés finement	1 chacun
Jus de citron	20 ml
Cumin, moulu	Selon le goût
Sel et poivre	Selon le goût

Procédure

1. Mélanger tous les ingrédients et remuer délicatement.
2. Assaisonner et mettre au réfrigérateur.

Velouté de champignons

Rendement de la recette : 1,25 L

Ingrédients

Mirepoix blanc : oignon, poireau, céleri	125 g
Beurre	65 g
Farine tout usage	65 g
Bouillon de poulet	1,25 L
Champignons, pied enlevé et conservé	250 g
Sachet	1 pièce
Crème, 35 %.	75 ml
Sel et poivre	Selon le goût

Ajouts facultatifs :

Vin blanc	45 ml
ou	
Sherry	30 ml

Procédure

1. Faire suer la mirepoix dans le beurre avec les pieds des champignons. Ne pas faire dorer.
2. Retirer la casserole du feu. Ajouter la farine et remettre la casserole sur le feu (modéré). Faire cuire pendant une minute en remuant continuellement. Retirer la casserole du feu.
3. Incorporer le bouillon de poulet en 3 étapes, porter à ébullition et réduire afin d'obtenir un frémissement.
4. Ajouter le sachet et faire cuire 30 à 45 minutes.

5. Passer le velouté dans une casserole propre et le porter de nouveau à ébullition. Ajouter le vin ou le sherry (facultatif).
6. Ajouter les chapeaux des champignons coupés en tranches et laisser mijoter pendant 10 minutes.
7. Ajouter la crème et assaisonner.
8. Ajuster la consistance (épaisseur) du velouté fini, au besoin.

Poulet poêlé avec sauce à la poêle

Rendement de la recette : 4 portions (poitrine seulement)

Ingrédients

Poitrine de poulet, avec os dénudé (Frenched)	4
Sel et poivre	Selon le goût
Poudre d'ail	10 g
Poudre d'oignon	6 g
Origan séché	1 g
Basilic séché	1 g
Farine	300 g
Babeurre	250 ml
Huile	au besoin
Oignon, en petits dés	125 g
Bouillon de poulet	750 ml

Procédure

1. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre.
2. Ajouter les fines herbes et les épices à 250 g de farine.
3. Plonger le poulet dans le babeurre.
4. Enrober le poulet de farine assaisonnée.
5. Faire cuire le poulet à la poêle dans 1 cm d'huile jusqu'à ce que le premier côté devienne doré (environ 40 minutes), puis le retourner pour qu'il cuise uniformément. Réduire le feu si nécessaire pour éviter que le poulet ne devienne trop doré ou retirer le poulet lorsqu'il est bien doré et terminer la cuisson au four.
6. Pour confectionner la sauce, verser toute, sauf 50 ml, l'huile de la poêle, tout en gardant soigneusement le fond.

7. Ajouter les oignons en dés et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
8. Ajouter 50 g de farine et faire cuire afin d'obtenir un roux blond.
9. Ajouter le bouillon en fouettant et laisser mijoter environ 15 minutes.
10. Filtrer à travers un coton à fromage et assaisonner.
11. Servir une poitrine de poulet avec l'os dénudé (Frenched) par personne avec 125 ml de sauce.

Pommes de terre duchesse

Portions : 12

Rendement (impérial) : 3 livres

Portion (impérial) : 4 once(s)

Rendement (métrique) : 1,2 kilogramme

Portion (métrique) : 100 grammes

Ingrédients

<u>Impérial</u>	<u>Métrique</u>	<u>Ingrédients</u>
3,5 lb	1,5 kg	Pommes de terre, pelées et coupées en quatre
2 oz	50 g	Beurre, fondu
Selon le goût	Selon le goût	Sel
Selon le goût	Selon le goût	Poivre blanc
Selon le goût	Selon le goût	Noix de muscade
5 chacun	5 chacun	Jaune d'œuf

Procédure

1. Faire cuire ou mijoter les pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter dans une passoire et les laisser sécher au four quelques minutes.
2. Passer les pommes de terre au moulin à légumes ou au presse-purée.
3. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Assaisonner selon le goût avec du sel, du poivre et un peu de noix de muscade (les pommes de terre ne doivent pas avoir un fort goût de noix de muscade).

4. Si les pommes de terre sont très humides, remuer à feu doux jusqu'à les faire durcir. Elles doivent être beaucoup plus rigides qu'une purée de pommes de terre.
5. Ajouter les jaunes d'œufs (hors du feu) et battre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Mettre le mélange dans une poche à douille en forme d'étoile et réaliser la forme souhaitée sur une plaque à pâtisserie ou en bordure d'assiette. La rosace (spirale de forme conique) est la forme la plus populaire pour servir en portions individuelles.
7. Badigeonner légèrement avec du blanc d'œuf pour qu'elles deviennent plus dorées (facultatif).
8. Au moment de servir, passer les rosaces au four (400 °F à 425 °F ou 200 °C à 230 °C) jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement dorées. Les bordures d'assiettes peuvent être dorées sous la salamandre ou le gril.

Bouquetière de légumes

Rendement de la recette : 4 portions

Ingrédients

Fleuron de chou-fleur	12 chacun ou au choix
Haricots verts	12 de chaque ou au choix
Batonnet de carotte	12 chacun ou au choix
Beurre ou autre matière grasse	Au besoin
Sel et poivre	Selon le goût

Procédure

1. Laver, éplucher, tailler et couper les légumes en formes et tailles uniformes.
2. Faire bouillir une quantité suffisante d'eau pour recouvrir les légumes. Les légumes devront pouvoir être remués aisément.
3. Ajouter les légumes dans l'eau bouillante. Si plusieurs légumes doivent être cuits et s'ils ont des temps de cuisson différents, ils doivent être cuits séparément pour assurer une cuisson parfaite. La casserole peut être couverte pour la cuisson des légumes blancs, rouges ou jaunes. Ne pas couvrir la casserole pendant que les légumes verts sont dans l'eau bouillante. Pour faire cuire des légumes de couleurs différentes, procéder de la couleur la plus claire à celle la plus foncée.
4. Cuire les légumes jusqu'au degré de cuisson souhaité.
5. Retirer les légumes de l'eau bouillante avec une écumoire ou les égoutter dans une passoire.
6. Rafraîchir ou plonger les légumes dans de l'eau glacée. Les égoutter et les laisser au réfrigérateur jusqu'à leur usage.
7. Dresser les légumes de la manière souhaitée pour le service.

Annexe 2 — Exercice de conversion de recettes Instructions et exemple

Cet exemple permettra aux concurrents et aux concurrentes de s'entraîner. En utilisant le modèle, ils connaîtront les attentes. La recette fournie ne fera pas partie du concours. Les zones ombrées en vert doivent être remplies en fonction des données des colonnes adjacentes.

- Une feuille de travail et une calculatrice sont fournies par l'installation hôte (Comité technique).
- Le concurrent ou la concurrente doit apporter un stylo ou un crayon.
- Pour les calcul, le concurrent ou la concurrente NE PEUT PAS utiliser son propre appareil, c'est-à-dire un téléphone intelligent, une tablette, une calculatrice personnelle, un appareil programmable ou un ordinateur portable.
- Aucun manipulation d'aliments n'est permise avant que l'exercice de conversion ne soit terminé et remis.
- L'exercice de conversion peut être remis avant la fin du délai de 30 minutes.
- Le concurrent ou la concurrente pourra commencer la mise en place et la cuisson une fois l'exercice terminé.
- Notation : ½ point pour chaque facteur de conversion; 1 point pour chaque nouvelle quantité.

N° du concurrent ou de la concurrente : _____

Nom de la recette : **Sauce brune**

Note : ____ / 15

Rendement total de la recette : **4 litres**

N°	Ingrédient	Quantité initiale	Fois	Facteur de conversion	Égale	Nouvelle quantité (arrondie au gramme le plus proche)
1	Carotte	0,250 kg	X		=	
2	Oignon	0,500 kg	X		=	
3	Céleri	0,250 kg	X		=	
4	Beurre	0,250 kg	X		=	
5	Farine panifiable	0,250 kg	X		=	
6	Bouillon de bœuf	6 litres	X		=	

PROJET D'ÉPREUVE
34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.

7	Purée de tomates	0,250 kg	X		=	
8	Feuille de laurier	0,008 kg	X		=	
9	Thym	0,012 kg	X		=	
10	Tiges de persil	8 chacun	X		=	
Rendement total souhaité :						0,500 litre

Annexe 3 — Coupes de précision

Source : *Professional Cooking*, 9^e édition

Page : 145

A	Coupe oblongue (tournée)	2 po de long x 3/4 po de diamètre, à 7 côtés, bout plat (5 x 2 cm)
B	Gros dé	3/4 po x 3/4 po x 3/4 po (2 cm x 2 cm x 2 cm)
C	Dé moyen	1/2 po x 1/2 po x 1/2 po (12 mm x 12 mm x 12 mm)
D	Petit dé	1/4 po x 1/4 po x 1/4 po (6 mm x 6 mm x 6 mm)
E	Brunoise	1/8 po x 1/8 po x 1/8 po (3 mm x 3 mm x 3 mm)
F	Brunoise fine	1/16 po x 1/16 po x 1/16 po (1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm)
G	Rondelle	Coupe en rond ou en biais rond, de diamètre et d'épaisseur variés
H	Paysanne	1/2 po x 1/2 po x 1/8 po (12 mm x 12 mm x 3 mm). Forme ronde, carrée ou rectangulaire
I	Losange	1/2 po x 1/2 po x 1/8 po (12 mm x 12 mm x 3 mm). En losange
J	Fermière	Forme irrégulière, de diamètre et d'épaisseur variés.
K	Bâtonnet	1/4 po x 1/4 po x 2 1/2 à 3 po (6 mm x 6 mm x 6-7,5 cm)
L	Julienne	1/8 po x 1/8 po x 2 1/2 (3 mm x 3 mm x 6 cm)
M	Fine julienne	2 po x 1/16 po x 1/16 po (5 cm x 1,5 mm x 1,5 mm)



(a) **Tourné**: 2 in. long × 3/4 in. diameter, with 7 sides, and flat-ended (5 cm × 2 cm).



(b) **Large dice**: 3/4 in. × 3/4 in. × 3/4 in. (2 cm × 2 cm × 2 cm).



(c) **Medium dice**: 1/2 in. × 1/2 in. × 1/2 in. (12 mm × 12 mm × 12 mm).



(d) **Small dice**: 1/4 in. × 1/4 in. × 1/4 in. (6 mm × 6 mm × 6 mm).



(e) **Brunoise (broon-wahz)**: 1/8 in. × 1/8 in. × 1/8 in. (3 mm × 3 mm × 3 mm).



(f) **Fine brunoise**: 1/16 in. × 1/16 in. × 1/16 in. (1.5 mm × 1.5 mm × 1.5 mm).



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



(h) **Paysanne**: 1/2 in. × 1/2 in. × 1/8 in. (12 mm × 12 mm × 3 mm; round, square, or rectangular).



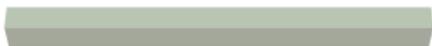
(i) **Lozenge**: 1/2 in. × 1/2 in. × 1/8 in. (12 mm × 12 mm × 3 mm; diamond-shape).



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



(k) **Batonnet**: 1/4 in. × 1/4 in. × 2 1/2-3 in. (6 mm × 6 mm × 6-7.5 cm).



(l) **Julienne (or allumette potatoes)**: 1/8 in. × 1/8 in. × 2 1/2 in. (3 mm × 3 mm × 6 cm).



(m) **Fine julienne**: 2 in. long × 1/16 in. × 1/16 in. (1.5 mm × 1.5 mm × 5 cm).

PROJET D'ÉPREUVE
34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.

Annexe 4 — Découpage d'un poulet

Source : *Professional Cooking*, 9^e édition — Figure 18.6

Page : 544



(a) Couper les ailes à la deuxième articulation.
À conserver pour les bouillons.



(c) Tourner le poulet sur le côté et tirer la cuisse vers l'arrière. Séparer soigneusement la chair de l'os en la coupant jusqu'au so-l'y-laisse, petit morceau à chair tendre logé dans le creux de l'os de la hanche. Couper les ligaments de l'articulation de la hanche.



(b) Couper à travers la peau, entre la cuisse et le corps.



(d) Maintenir fermement le poulet en place avec le couteau et détacher la patte. Répéter l'opération avec l'autre patte.

PROJET D'ÉPREUVE
34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.

Page 21 of 28



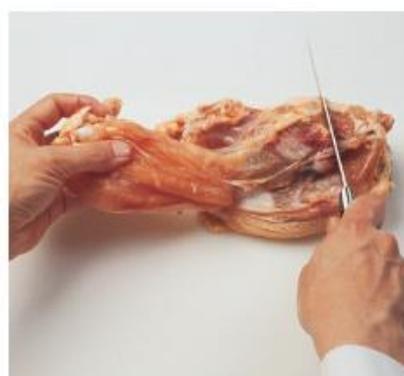
(e) Retourner le poulet afin que la poitrine soit vers le haut. Couper le long du sternum pour détacher la poitrine de l'os.



(h) Maintenir fermement la carcasse avec le couteau et détacher la chair des ailes et de la poitrine.



(f) Continuer la coupe le long du bréchet (os porte-bonheur) jusqu'à l'articulation de l'aile.



(i) Séparer entièrement la poitrine de l'os. Veiller à tenir le petit muscle (« filet ») à l'intérieur de la poitrine pour qu'il ne se détache pas du reste de la chair. Répéter l'opération de l'autre côté.



(g) Tenir le poulet par l'aile et couper à travers l'articulation de l'aile.



(j) Facultatif — Retirer l'os de la cuisse. Couper le long des deux côtés de l'os pour en séparer la chair.



(k) Pour donner un aspect plus soigné, coupez l'extrémité de l'os de l'aile avec le talon de la lame du couteau.



(l) Une poitrine semi-désossée portant l'os de l'aile est appelée un suprême. L'os de l'aile peut être laissé tel quel ou dénudé en raclant la chair (Frenched), comme sur l'illustration.



(m) Le poulet découpé. De gauche à droite : portions de poitrine avec et sans l'os de l'aile; portions de cuisse avec et sans l'os de la cuisse; portions d'aile et carcasse pour la marmite. Le pilon et la cuisse (contenant l'os) peuvent être séparés au niveau de l'articulation (voir la figure 18.5).

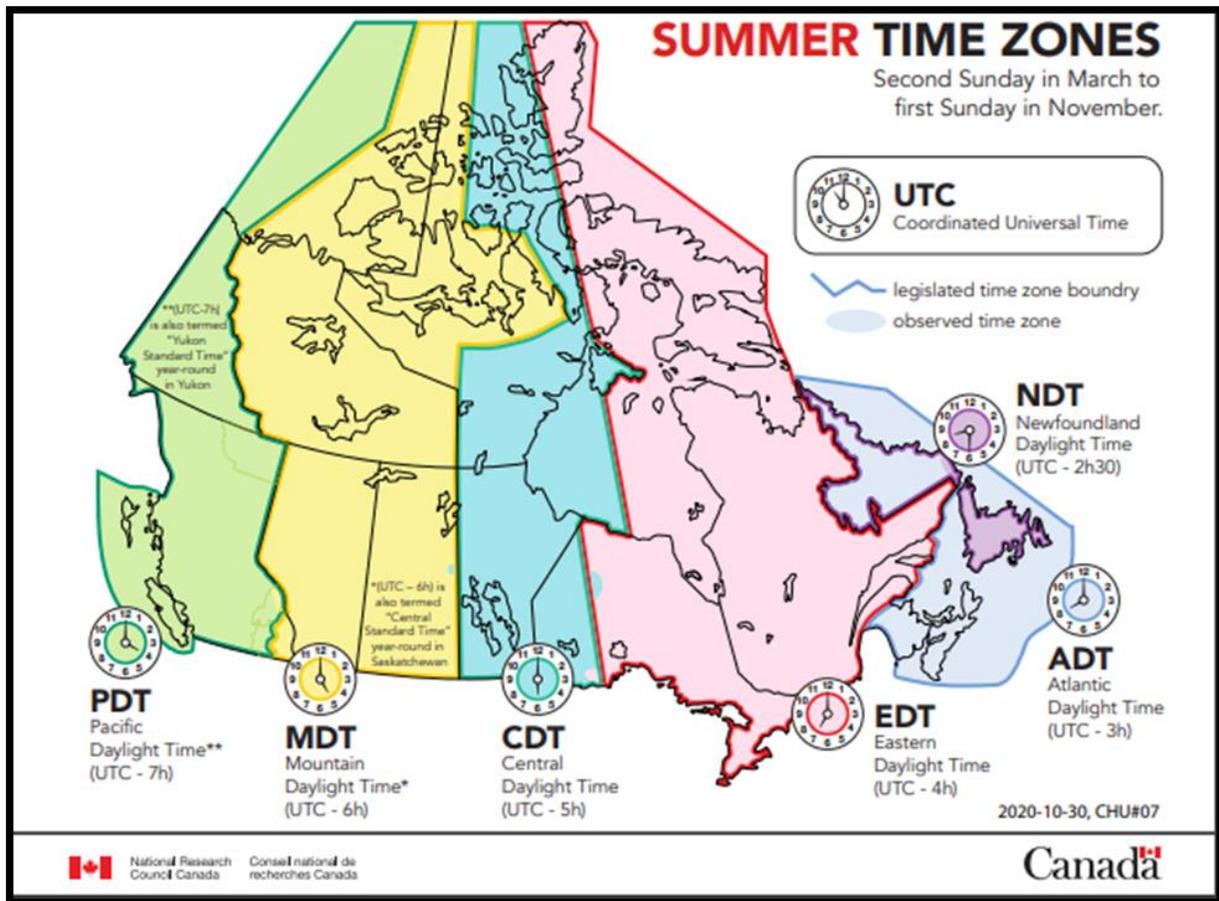
Annexe 5 — Liste d'aliments

- Les aliments énumérés ci-dessous sont les seuls que vous pouvez utiliser pendant le concours.
- Les aliments sont énumérés dans la première colonne. Les quantités maximales sont indiquées dans la deuxième colonne.
- Prenez uniquement les aliments dont vous avez besoin, car la surproduction et les déchets seront notés en conséquence.
- Par souci d'économie, si vous prévoyez de ne pas utiliser certains des articles de la liste, veuillez en informer l'installation hôte avant qu'elle ne procède aux achats (si vous n'en avez pas besoin, il n'est pas nécessaire de l'acheter).

Produits laitiers	Quantité disponible
Beurre, non salé	0,454 kg
Babeurre	0,25 litre
Fromage, cheddar	0,1 kg
Fromage, parmesan	0,6 kg
Crème 35 %.	0,1 litre
Produits secs	Quantité disponible
Farine tout usage	0,454 kg
Huile de canola	1 litre
Huile d'olive extra vierge	0,25 litre
Sel, sel de mer	0,05 kg
Sel, Kosher	0,05 kg
Fines herbes	Quantité disponible
Coriandre	1 bouquet
Persil	1 bouquet
Fruits et légumes frais	Quantité disponible
Haricots vert fin	0,454 kg
Carottes	0,908 kg
Chou-fleur	1 pièce
Céleri	1 bouquet
Ail, bulbe	2 chacun
Citrons	6 chacun

Poireau	1 chacun
Champignon de Paris, petit	0,454 kg
Oignon vert	1 bouquet
Oignon jaune espagnol	0,7 kg
Piments, Jalapeno	1 chacun
Pommes de terre, Russet	0,6 kg
Échalotes	0,1 kg
Epinards, bébé	0,284 kg
Tomate, Roma	6 chacun
Protéines et bouillon	Quantité disponible
Poulet, os / ailes crues	1 kg
Poulet, entier - 1,2 à 1,4 kg (2 ½ à 3 lb en moyenne)	1 chacun
Œufs , gros	1 douzaine
Herbes sèches et épices	Quantité disponible
Basilic	0,005 kg
Feuille de laurier	2 chacun
Clou de girofle (facultatif)	0,002 kg
Cumin, moulu	0,005 kg
Poudre d'ail	0,01 kg
Noix de muscade, moulue	0,005 kg
Poudre d'oignon	0,01 kg
Poivre noir (moulu)	0,01 kg
Poivre blanc (moulu)	0,005 kg
Origan	0,005 kg
Thym	0,005 kg

Annexe 6 — Fuseaux horaires d'été



Carte présentée avec l'aimable autorisation de : <https://nrc.canada.ca/fr/certifications-evaluations-normes/heure-officielle-canada/fuseaux-horaires-lheure-avancee>

HAP	HAR	HAC	HAE	HAA	HAT
9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	13 h 30
9 h 30	10 h 30	11 h 30	12 h 30	13 h 30	14 h
10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	14 h 30
10 h 30	11 h 30	12 h 30	13 h 30	14 h 30	15 h
13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	17 h 30
13 h 15	14 h 15	15 h 15	16 h 15	17 h 15	17 h 45
13 h 30	14 h 30	15 h 30	16 h 30	17 h 30	18 h
14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	18 h 30

PROJET D'ÉPREUVE
34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.



LECTURE



CALCUL



CRÉATIVITÉ ET INNOVATION

PROJET D'ÉPREUVE

34 - Cuisine

Niveau secondaire virtuel

En raison des règlements imprévisibles et des incertitudes concernant la COVID-19, les documents relatifs aux concours pourraient être modifiés.

Page 4 of 28