



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Formation
continuee Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Œuf à la Russe		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
œufs	Pc	24	Préparer une macédoine de légumes. Cuire les œufs durs , les refroidir, les écaler. Monter une mayonnaise. Nettoyer la laitue et la ciseler. Hacher le persil. Monder les tomates et les couper en quartiers.
jambon cuit	Gr	250	
salami bloc	Gr	250	
céleri rave	Pc	0.5	
carottes	Gr	250	
navets	Gr	250	
pommes de terre	Gr	250	
haricots verts	Gr	250	
petits pois	Gr	250	
tomates	Pc	4	
Huile arachide	L	1	
Vinaigre	L	0.05	
Persil	Gr	50	
laitue	Pc	1	

MATERIEL DE PREPARATION	MATERIEL DE DRESSAGE



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Formation
continuee Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Œuf poché et salade Niçoise		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Œuf poché			
Œufs	Pièce	20	- Peler, laver et découper les pommes de terre en bâtonnets.
vinaigre blanc	L	0.1	- Les cuire dans l'eau bouillante salée et vinaigrée.
Sel, poivre	pm	pm	- Les égoutter les rafraîchir.
Salade Niçoise			- Monder les tomates, les épépiner et couper en quartier suivant la grosseur.
pommes de terre	kg	1	- Equeuter les haricots verts, les cuire à l'anglaise
tomates	kg	1	- Les égoutter et les refroidir.
haricots verts	kg	1	- Hacher le persil et l'échalotte
poivrons rouges	pièce	2	- Monter une vinaigrette
échalote	pièce	1	- Réaliser une sauce cocktail
filets d'anchois	boite	2	- Pocher les œufs selon la méthode préconisée
œufs	pièce	10	
huile d'olives	l	0.6	
vinaigre	l	0.3	
olives vertes	boite	1	
olives noires	boite	1	
persil	gr	100	
sel, poivre	pm	pm	
sauce cocktail			
huile	l	1	
vinaigre blanc	l	0.05	
jaunes œufs	pièce	4	
ketchup	pm	Pm	
concentré de tomate	pm	Pm	
cognac	pm	Pm	

--	--	--	--

MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Formation
continuee Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Minestrone		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
poireaux	Botte	0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Laver et cuire à part les légumes secs. - Couper le lard en lardons et les blanchir. - Peler, laver et découper les légumes en grosse paysanne. - Les suer puis mouiller au consommé. - Ajouter le bouquet garni, le concentré de tomate et les lardons blanchis. - Ciseler le basilic et l'ajouter au potage. - Cuire les macaronis à part. - Tailler les tomates en dés. - Les ajouter au potage en fin de cuisson. - Ajouter les légumes secs cuits. - Rectifier l'assaisonnement.
céleri rave	Gr	250	
oignons	Gr	250	
navets	Gr	250	
carottes	Gr	250	
petits pois	Gr	200	
haricots verts	Gr	200	
haricots blancs	Gr	100	
haricots rouges	Gr	100	
tomates	Kg	1	
lard maigre	Gr	250	
basilic	Gr	25	
macaroni	Gr	250	
concentre de tomates	L	1	
gruyère	Gr	200	
parmesan	Gr	200	
consommé	L	6	
Sel, poivre, thym, laurier.	Pm	Pm	

MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE

Soupière



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Forfmation
continuéé Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Asperges à la Flamande et jambon d'Ardenne séché		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Œuf	Pièce	20	<p>Éplucher les asperges selon la méthode Cuire à l'Anglaise. Cuire les oeufs durs. Les écaler et les écraser à la fourchette Sécher le jambon au four afin de le raidir et le colorer. Hacher le persil et l'ajouter aux œufs. Assaisonner. Clarifier le beurre.</p> <p>Laisser les pointes libres au dressage.</p>
Asperge	Botte	10	
Jambon Ardenne	Tranche	20	
Beurre	Kg	1.25	
Persil	Bouquet	2	
Sel	Pm	Pm	
Poivre	Pm	Pm	
Noix de muscade	Pm	Pm	

MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE



cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Pommes duchesse		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		


DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pommes de terre	Kg	3.5	Cuire les pommes de terre à l'anglaise. Passer au passe-vite. Ajouter le beurre, l'assaisonnement, les jaunes d'œufs. Dresser à la poche avec la douille adéquate. Passer au four avant de servir.
Beurre ramolli	Kg	0.4	
Œufs	pièce	6	
Sel		Pm	
Poivre		Pm	
muscade		pm	

MATERIEL DE PREPARATION	MATERIEL DE DRESSAGE

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Blanquette de veau, riz pilaf		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
épaule de veau	Kg	5	<ul style="list-style-type: none"> - Désosser l'épaule de veau et la couper en morceaux de 25 g. - Mettre dans une marmite et mouiller à l'eau froide salée. - Amener à ébullition et écumer. - Ajouter la garniture aromatique (1 oignon piqué, 3 carottes, ¼ céleri rave, 1 bouquet garni). - Cuire à faible ébullition (pocher) pendant +/- 1 heure 30. <p>Pendant ce temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer un roux blond. - Préparer des oignons glacés à blanc. - dans une sauteuse contenant du beurre fondu, placer les oignons à confire (pelés), les mouiller au consommé, aux ¾ de leur hauteur et cuire jusqu'à évaporation complète. - Saupoudrer légèrement de sucre et rouler les oignons pour les glacer. - Préparer des champignons à blanc. - nettoyer et laver les champignons. - Les placer dans une russe contenant du beurre fondu, assaisonner sel et poivre, jus de citron, couvrir et cuire 4 minutes.
oignons	Kg	0.50	
carottes	Kg	0.25	
céleri rave	Kg	0.25	
champignons de Paris	Kg	1.5	
beurre	Gr	0.25	
oignons à confire	Kg	0.75	
jaunes d'œufs	Piece	5	
crème	L	0.25	
persil	Gr	100	
clous de girofle	pièce	4	
Thym	Pm	Pm	
Laurier	Pm	Pm	
Riz pilaf			
Oignon	Gr	150	
Riz rond	Kg	1.2	
Beurre	Gr	50	
Fond blanc de veau ou eau	L	+2.4	
Sel	Pm	Pm	
Poivre	Pm	Pm	

			<ul style="list-style-type: none">- Dès la cuisson de la viande, prélever du liquide de cuisson de la blanquette et de cuisson des champignons pour obtenir 2.5 litres et lier avec 200 g de roux.- Ajouter hors du feu une mise à point finale de crème et jaunes d'œufs et du jus de citron.- Vous obtenez dès lors un VELOUTE.- Rectifier- Réaliser un riz pilaf.
--	--	--	--

MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE




NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Forfmaton
continuée Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Entrecôte sauce béarnaise, pommes pont-neuf, laitue et crudités		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

r

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Sauce béarnaise	L	0.3	Sauce béarnaise :
vin blanc.	L	0.3	Réaliser la gastrique avec les queues et une partie des feuilles.
vinaigre blanc.	l	0.3	Clarifier le beurre.
eau	Botte	2	Clarifier les œufs.
estragon frais.	Gr	50	Monter les jaunes avec un filet d'eau sur le coin du fourneau.
persil.	Gr	50	Ajouter la gastrique et cuire en fouettant en 8 sur le feu jusqu'à ce que le fouet marque la préparation.
cerfeuil.	Gr	50	Ajouter le reste des feuilles fraîchement achées au dernier moment.
d'échalotes.	Pièce	12/14	Assaisonner.
oeufs.	Kg	1	Entrecôte :
beurre	Pm	Pm	
Sel	Pm	Pm	
Poivre		...	
Entrecôte de 150gr	pièce	20	
Pommes pont-neuf			
Pommes de terre à frites	kg	4	
Crudités			
Carottes	kg	0.7	
Concombres	pièces	2	
Tomates	kg	1	

Huile au choix Vinaigre au choix	1 1	0.2 0.06	Cuire les entrecôtes au grill selon les à-point commandés. Assaisonner. <u>Pont-neuf</u> Tailler les pommes de terre en bâtonnets sur une longueur de 7cm et une épaisseur d'1 cm de chaque côté. -précuire à 150° Terminer la cuisson à l'envoi.
-------------------------------------	--------	-------------	---


MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Navarin d'agneau printanier		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
épaule d'agneau	kg	4	<ul style="list-style-type: none"> - Désosser et couper les épaules en morceaux de 15 g. - Les sauter dans du beurre et de l'huile. - Ranger les morceaux colorés dans une braisière foncée de couennes de lard. - Les singer. - Déglacer la sauteuse au vin blanc. - Mouiller à hauteur avec du fond blanc et le déglaçage. - Ajouter le concentré de tomate et un bouquet garni. - Assaisonner sel, poivre. - Cuire. - Tourner les carottes, navets et céleri en forme de gousses d'ail. - Les ajouter après 45 minutes de cuisson+ ail haché. - Glacer des oignons à blanc. - Ajouter les haricots et les petits pois 15 minutes avant la fin de la cuisson. - Terminer en rectifiant la consistance et l'assaisonnement. - Cuire les pommes de terre à part à la vapeur.
couennes de lard	gr	200	
concentré de tomates	dl	4	
vin blanc	ml	750	
ail		Pm	
céleri rave	kg	0.5	
carottes	kg	0.5	
oignons	kg	0.5	
haricots verts	kg	0.5	
petits pois	kg	0.5	
oignons à confire	gr	250	
pommes de terre fermes	kg	4	
100 g persil	gr	100	
250 g beurre	gr	250	
Sel, poivre, thym, laurier		pm	

MATERIEL DE PREPARATION	MATERIEL DE DRESSAGE



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Formation
continué Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Cabillaud aux petits légumes, pommes duchesse		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
filets de cabillaud.	Kg	4	- Peler, laver et découper les légumes en petite paysanne ou en julienne. - Suer les légumes dans le beurre. - Mouiller avec le fumet et le vin blanc. Assaisonner. - Laisser cuire 15 minutes. - Pocher les filets dans la cuisson préparée. - Retirer avec précaution les filets et les réserver au chaud. - Ajouter la crème et laisser réduire de moitié. - Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre et jus de citron.
carottes.	Kg	0.4	
céleri rave.	Kg	0.5	
navets.	Kg	0.5	
Poireaux	Botte	1	
oignons.	Kg	0.5	
beurre.	Gr	50	
crème.	L	1	
vin blanc	Ml	600	
fumet.	L	1	
persil.	Gr	100	
Sel et poivre.		Pm	
jus de citron.		Pm	

MATERIEL DE PREPARATION


MATERIEL DE DRESSAGE



cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Profiteroles vanille sauce chocolat		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Glace vanille : lait. Parfum de vanille. sucre semoule œufs. crème	L Gr Pièce L	2 600 20 0.5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Préparer la glace vanille ✓ Cuire des petits choux. ✓ Préparer une sauce au chocolat : <ul style="list-style-type: none"> - Mettre tous les ingrédients dans un bain-marie et laisser fond à ± 50 °C. - Rectifier la consistance et ajouter du sucre suivant le goût. ✓ Monter une chantilly
Pâte à choux : 1 litre d'eau. (ou moitié eau / moitié lait) 375 gr de farine. 14 à 16 œufs. 375 gr de beurre. 5 gr de sel. 50 gr de sucre (Optionnel et en fonction de la préparation)	L Gr Pièce Gr Gr Gr	1 375 14/16 375 5 50	
Sauce au chocolat : crème. chocolat. lait.	L Gr L	0.5 250 0.2	

beurre. Chantilly :	Gr	50	
crème 40% S0	L gr	0.5 50	

MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Forfmation
continuée Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Café Liégeois		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Ingrédients glace au café (recette glace vanille + extrait de café) Crème 40% S2 Café expresso froid Grains de café en chocolat pour le décor	L L GR Pièce	2 0.5 50 10	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une crème glace moka - Réaliser une chantilly - Mettre le café froid sur 2 boules de glace moka - Mettre la chantilly dans une poche à douille avec la douille adéquate et mettre une rosace sur la glace - Disposer quelques grains de café sur la chantilly.

MATERIEL DE PREPARATION	MATERIEL DE DRESSAGE
	Coupe à glace Ou grand verre à vin



NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Forfmaton
continuée Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Gateau bavarois fraise sur génoise		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Génoise :			<ul style="list-style-type: none"> • Préparation de la génoise : • Préchauffez le four T 180°C. • Séparez les blancs des jaunes. • Dans un saladier battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la poudre d'amande et la farine tamisée. • Dans un récipient battre les blancs en neige ferme. Ajoutez-les à la préparation précédente. Commencez par mélanger une cuillère de blanc d'œufs pour détendre la pâte puis mélangez tout à la spatule délicatement pour ne pas casser les blancs. • Versez dans un moule et enfournez pour 10 minutes. Je vous donne une petite astuce pour savoir si votre génoise est cuite. Lorsque vous appuyez votre doigt dessus, la trace doit rapidement disparaître. Si la marque de
Farine	Gr	100	
Poudre d'amandes	Gr	40	
S2	Gr	140	
oeuf	pièce	4	
bavarois :			
fraise	kg	1	
s2	kg	0.34	
gélatine ou	feuille	12	
agar-agar	gr	8	
mirroir			
fraise	kg	0.4	
s2	gr	60	
gélatine	feuille	2	
agar-agar	gr	4	

vosre doigt reste c'est qu'elle n'est pas encore cuite, remettez la génoise à cuire. Quand elle est cuite, démoulez-la et laissez-la refroidir sur une grille.

- Gardez quelques fraises de côté (une dizaine) pour les disposer dans votre moule.
- Dans une casserole mixez le reste de fraises et le sucre et portez à ébullition sur feu doux. Si vous utilisez de la gélatine mettez les feuilles à tremper dans un bol rempli d'eau, réservez.
- Lorsque le mélange commence à bouillir, essorez les feuilles de gélatine et ajoutez-les à la préparation, mélangez bien. Si vous avez opté pour l'Agar-agar ajoutez-le à la préparation et remuez bien pendant 2, 3 minutes.
- Ôtez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Montez la crème en chantilly. Placez le saladier, les fouets et la crème 30 minutes au réfrigérateur ou 15 minutes au congélateur. Versez la crème dans le saladier et fouettez au fouet électrique jusqu'à obtenir une crème chantilly.
- Ajoutez la crème au coulis. Commencez par mélanger à la spatule une cuillère de crème au coulis puis petit à petit la totalité de la crème.

Pour le montage :

Placez votre cercle huilé sur votre plat de service, ajoutez la génoise et serrez bien le cercle.

Disposez les fraises que vous aviez gardé de côté tout autour du cercle. Versez ensuite la crème aux fraises dans le cercle. Entreposez au frais une nuit avant de le servir.

Vous pouvez le congeler si vous le faites à l'avance et le laissez décongeler une journée au réfrigérateur avant le service.

Préparation du nappage

--	--	--

Réaliser un coulis à chaudAjoutez ensuite la gélatine essorée et préalablement trempée dans un bol d'eau. Pour la version avec l'Agar-agar, comptez 2, 3 minutes après ébullition en remuant. Laissez un peu refroidir.

Sortez le bavarois du frais et coulez dessus le nappage au centre du gâteau. Lissez rapidement à la spatule attention si le mélange est trop refroidi vous risquerez de laisser des traces de spatule. Remettre au frais avant de servir.

MATERIEL DE PREPARATION

MATERIEL DE DRESSAGE




NOM et PRENOM du CANDIDAT :

Institut de Formation
continuee Jonfosse

cuisine

Denrées * Unités * Quantités * Techniques de réalisation

FICHE TECHNIQUE

INTITULE		PHOTO ou CROQUIS DE DRESSAGE
Moelleux au chocolat, glace vanille		
Code fiche	Nombre de couverts	
	20	
RESPONSABLE		

DENREES	UNITE S	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
chocolat noir	Gr	530	<p>Préchauffez le four à 210°C.</p> <p>Faites fondre ensemble le chocolat et le beurre.</p> <p>Ajoutez le s2 et mélangez.</p> <p>Ajoutez ensuite les œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout.</p> <p>Incorporez la farine et mélangez.</p> <p>Versez dans un moule individuel.</p> <p>Enfournez 11 minutes pour des fondants bien coulants, ou 13 minutes pour des fondants plutôt moelleux.</p>
beurre	Gr	390	
s2	Gr	400	
œufs	Pièce	10	
farine	Gr	165	
glace vanille voir les autres recettes.			

MATERIEL DE PREPARATION	MATERIEL DE DRESSAGE