

SABLES ROMARIN & PARMESAN

Denrées	Quantités pour 30 sablés	CONTROLE	
		conforme	non conforme
<ul style="list-style-type: none">• Farine	0,140 Kg		
<ul style="list-style-type: none">• Beurre demi-sel	0,120 Kg		
<ul style="list-style-type: none">• Parmesan en poudre	0,120 Kg		
<ul style="list-style-type: none">• Romarin	2 C à C		
<ul style="list-style-type: none">• Fleur de lavande	½ C à C		
<ul style="list-style-type: none">• Sel-poivre 5 baies	1 pincée + 2 tours de moulin		

Guide d'exécution :

- 1- Préchauffez le four à 180°C, volet ouvert.
- 2- Laver le romarin, le ciseler en tous petits morceaux à l'aide d'une paire de ciseaux bien tranchante. Sortir le beurre afin qu'il ramollisse, le tailler en petits dés,
- 3- Mettre dans une calotte inox la farine, le sel, le poivre, le parmesan, le romarin, bien mélanger,
- 4- Faire un puits, y disposer le beurre taillé, travailler du bout des doigts pour obtenir un sablage,
- 5- Diviser la pâte en trois, amalgamer un tiers de pâte fortement pour lui donner le forme d'un boudin de 3 cm de diamètre, l'envelopper dans du film alimentaire, mettre au frais 2 heures. Procéder de la même façon pour les deux autres tiers de pâte,
- 6- Préparer les tôles à pâtisserie recouvertes de papier cuisson.
- 7- Découper les boudins de pâtes en rondelles de 1 cm d'épaisseur, les disposer sur les tôles à pâtisserie, enfourner 10 à 12 min, les sablés doivent être dorés.

NOM :	
Prénom :	EP1
Classe :	Date :

TERRINE DE THON A LA TOMATE

Denrées	Quantités pour 6 personnes	CONTROLE	
		conforme	conforme
• Thon	0,400 Kg		
• Coulis de tomates	0,200 Kg		
• Estragon	2 C à C		
• Oeufs	5 Unités		
• Sel/Poivre blanc	3 pincées + 3 tours M		

Guide d'exécution :

- 1- Préchauffez le four à 160°C, volet ouvert.
- 2- Egoutter le thon, l'émietter à la fourchette, réserver,
- 3- Battre les œufs en omelette en respectant le protocole d'hygiène,
- 4- Mettre dans une calotte inox, le coulis de tomates, les œufs battus, saler légèrement et poivrer, ajouter 2 C à C d'estragon ciselé,
- 5- Ajouter les miettes de thon et bien mélanger, goûter, rectifier. Verser dans un moule à cake graissé
- 6- Cuire 15 min à 160 °C, puis augmenter à 180°C, cuire 25 min, piquer pour vérifier la cuisson. Laisser refroidir, il est préférable de la préparer la veille, réfrigérer au moins 4 heures. Servir avec une salade verte ou préparer une sauce mousseline.

Sauce mousseline = Sauce mayonnaise + 1 blanc d'œuf battu en neige très ferme

NOM :	
Prénom :	EP1
Classe :	Date :

CAKE AUX HERBES ET A LA FETA

Denrées	Quantités pour 6 personnes	CONTROLE	
		conforme	conforme
• Farine	0,300 Kg		
• Œufs	4		
• Huile d'olive	0,050 L		
• Lait	0,100 L		
• Levure chimique	6gr ou 1/2 Sachet		
• Sel/poivre	3 gr / 4 tours		
• Fêta	0,150 Kg		
• Gruyère râpé	0,050 Kg		
• Basilic surgelé, ciboulette, cerfeuil	1 C à S + 1 C à S + 1 C à S		

Guide d'exécution :

- 1- Préchauffez le four à 160°C.
- 2- Tailler la fêta en petits dés, réserver au frais.
- 3- Mettre dans une calotte inox la farine, le sel, le poivre, la levure, mélanger puis faire un puits,
- 3- Battre les œufs en omelette en respectant le protocole d'hygiène, les verser dans le puits, travailler au fouet délicatement du centre vers l'extérieur de la calotte afin de ramener la farine très progressivement pour éviter les grumeaux. Ajouter l'huile & le lait, en procédant de la même manière.
- 4- Ajouter le gruyère râpé, les herbes, la fêta taillée bien mélanger. Verser dans un moule à cake, cuire environ 15 min à 160°C, puis 20 min à 180°C, piquer pour vérifier la cuisson.

NOM :		
Prénom :		EP1
Classe :	Date :	

SALADE DE POIS CHICHES A LA CORIANDRE

Denrées	Quantités pour 6 personnes	CONTROLE	
		conforme	conforme
<ul style="list-style-type: none"> • Pois chiches • Coriandre • Tomates • Radis • Carotte • Pignons de pin • Echalote 	<p>0,350 Kg</p> <p>1 bouquet</p> <p>2 unités</p> <p>10 Unités</p> <p>1</p> <p>0,020</p> <p>1</p>		
<i>Sauce salade</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • Sauce de soja • Vinaigre de riz ou de cidre • Huile d'olive • Cumin • Piment • Moutarde • Sel - poivre 	<p>2 C à S</p> <p>2 C à S</p> <p>3 C à S</p> <p>½ C à C</p> <p>1 pincée</p> <p>1 C à C</p> <p>3 gr+ 3 tours</p>		

Guide d'exécution :

- 1- Egoutter, rincer les pois chiches, les laisser dans l'égouttoir.
- 2- Laver & désinfecter la coriandre, les tomates, les radis, la carotte, l'échalote.
- 3- Emincer l'échalote, la coriandre, tailler les radis en fines rondelles, la carotte en fines lamelles, (réserver séparément tous les légumes), les tomates en dés, les épéiner.
- 4- Mettre dans une calotte inox le sel, le poivre, le vinaigre, puis ajouter l'échalote laisser reposer 5 min. Ajouter la moutarde, la sauce soja, les épices (piment, cumin) et l'huile, travailler au fouet, goûter, rectifier,
- 5- Torrifier (griller) à sec les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse, ils doivent être dorés
- 6- Mettre dans une grande calotte les pois chiches, la coriandre, les tomates, les radis, la carotte, les pignons mélanger délicatement. Verser la sauce, mélanger à nouveau, goûter, rectifier.

NOM :		EP1
Prénom :		
Classe :	Date :	

PAIN DE VIANDE AUX HERBES

Denrées	Quantités pour 6 personnes	CONTROLE	
		conforme	conforme
• Boeuf haché	0,800 Kg		
• Chapelure	0,100 Kg		
• Sauce tomate	0,150 kg		
• ail	1 gousse		
• Sel/poivre 5 baies	3 gr + 3 trs de M		
• Huile d'olive	45 ml (0,045 L ou 4,5cl)		
• thym, estragon, persil plat	2 branches, 2 Br + 1/2 bouquet		

Guide d'exécution :

- 1- Préchauffez le four à 170°C.
- 2- Laver, éplucher, mixer l'ail. Mettre dans une calotte les herbes, l'ail, la sauce tomate, le sel, le poivre, la chapelure, bien mélanger.
- 3- Mettre dans une autre calotte la viande hachée + huile d'olive, travailler à la main + gants, verser le mélange précédent sur la viande, mélanger longuement pour bien agglomérer les différents produits, goûter, rectifier.
- 4- Graisser à l'huile + pinceau un moule à cake, y verser le mélange, bien tasser.
- 5- Enfourner pour 50 min, piquer pour vérifier la cuisson, laisser refroidir, réfrigérer. Servir froid avec une salade, des frites ou des pommes de terre sautées.

NOM :	
Prénom :	EP1
Classe :	Date :