



**COMPÉTITION PROVINCIALE**  
**DATE : SAMEDI, 16 AVRIL, 2016**  
**ENDROIT : SUSSEX REGIONAL HIGH SCHOOL**

# **NIVEAU SECONDAIRE**

**CUISINE**  
PROJET

**Comité Technique Provincial**

**Dave Irvin**  
**Richard Chiasson**

## Renseignements généraux

### **Important**

Le présent document d'épreuve s'appuie sur la Description du concours de cuisine aux Olympiades canadiennes des métiers et des technologies.

**Module** –Préparer et présenter trois (3) assiettes d'un plat principal et trois (3) assiettes d'un dessert.

Les aliments sur la table commune seront en quantité limités. Ils incluront des denrées sèches, des fines herbes, des épices, des boissons alcoolisées et des fonds. La liste complète de ces ingrédients se trouve dans le document *Produits sur la table commune*.

L'horaire doit être suivi exactement, tant pour la confection des mets que pour le service.

Durant l'épreuve, toute communication entre les concurrents et concurrentes et les personnes à l'extérieur de l'aire de concours est interdite.

Un concurrent ou une concurrente qui désire quitter l'aire du concours doit d'abord en aviser le président du concours.

Toute question au sujet du concours doit être soumise au comité technique provincial.

<b>Module</b> <b>4.5 heures</b>	<b>Menu de 2 services</b> <b>Préparation : 3.5 heures</b>	<b>Métier # 34 - Cuisine</b>
<b>Description</b>	<p>Préparer trois (3) portions des mets suivants, pour menu de (2) deux services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b><u>Plat principal</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filet de porc rôti</li> <li>○ Sauce au poivre noir</li> <li>○ Pommes de terre dauphinoises</li> <li>○ Épinards sautés</li> <li>○ Bâtonnets de carotte</li> </ul> </li> <li>• <b><u>Dessert</u></b></li> <li>• Gâteau aux carottes, avec glaçage, sauce au choix et deux (2) garnitures</li> </ul>	
<b>Précisions sur le service</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Plat principal - 3 portions</u></b></li> <li>• Chaque assiette doit comprendre : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filet de porc rôti</li> <li>○ Sauce au poivre noir (avec la demi-glace)</li> <li>○ Gratin dauphinois</li> <li>○ Épinards sautés</li> <li>○ Bâtonnets de carottes</li> <li>○ Poids total maximal de chaque assiettée : 350 g</li> </ul> </li> <li>• La température de la viande doit être conforme aux normes de l'industrie.</li> <li>• Trois (3) assiettes seront présentées, deux (2) aux juges et une (1) pour présentation au public.</li> <li>• <b><u>Dessert – 3 portions</u></b></li> <li>• Les portions du dessert ne doivent pas dépasser 150 g.</li> <li>• Trois (3) assiettes seront présentées, deux (2) aux juges et une (1) pour présentation au public.</li> <li>• Les plats de service (assiettes) seront fournis.</li> </ul>	
<b>Ingrédients communs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les recettes sont fournies par le Comité technique.</li> <li>• Fond de veau brun pour la Demi-glace est disponible sur la table commune.</li> <li>• La liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module est présentée dans le document énumérant les ingrédients placés sur la table commune.</li> </ul>	
<b>Équipement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seuls les plats de service fournis pourront être utilisés.</li> <li>• On peut consulter cette Description du concours pour connaître l'équipement qui sera fourni au concours.</li> </ul>	

- La présentation des mets doit être propre.
- Il faut éviter de gaspiller les ingrédients; les juges tiendront compte du gaspillage dans l'évaluation.
- Tous les plats doivent être préparés selon les méthodes précisées dans le menu qui a été soumis, en tenant compte des termes culinaires descriptifs.
- Tous les aliments et les quantités peuvent être modifiés sans préavis, selon la disponibilité et la qualité. Toutefois, tous les concurrents et concurrentes disposeront des mêmes produits.

## Horaire de Compétition Secondaire

**\* VEUILLEZ NOTER : L'horaire de la journée dépendra du nombre d'inscriptions que nous avons pour les compétitions.** Étant donné que nous ne disposons que d'un nombre limité de postes de travail, si nous recevons plus de 5 candidats(es), nous allons travailler avec une rotation de (2) horaires. (Les Écoles participantes à proximité de l'événement auront la rotation plus tôt tandis que les écoles voyageant de loin auront la deuxième rotation). Si nous avons seulement 5 candidats(es) ou moins, un horaire unique sera ajusté à travailler entre les temps indiqués ci-dessous.

### PREMIÈRE ROTATION (samedi, 16 avril, 2016)

- 8h00** Arrivée des concurrents et concurrentes et des juges  
Directives pour la journée  
Installation du poste de travail, équipement seulement
- Aucun contact avec les aliments
  - Aucune aide
- 8h30** Début de l'épreuve

**11h30** Présentation du plat principal

**12h00** Présentation du dessert

Les concurrents et les concurrentes disposeront de 5 minutes pour présenter leurs mets. Après cette période, pour chaque minute de retard, un point sera déduit de la note, jusqu'à concurrence de 5 points pour 5 minutes. Au-delà de 5 minutes de retard, les mets ne seront PAS évalués.

Ainsi, le dessert doit être servi entre 11h30 et 11h35, après quoi un point sera déduit de la note pour chaque minute additionnelle jusqu'à 11h40. Dès 11h41, l'évaluation des plats cessera.

**12h00** Nettoyage du poste de travail et ramassage

**12h30** Départ des concurrents(es) de l'aire du concours

## DEUXIÈME ROTATION (samedi, 16 avril, 2016)

- 12h00** Arrivée des concurrents et concurrentes et des juges
- Directives pour la journée
- Installation du poste de travail, équipement seulement
- Aucun contact avec les aliments
  - Aucune aide
- 12h30** Début de l'épreuve

**15h30** Présentation du plat principal

**16h00** Présentation du dessert

Les concurrents et les concurrentes disposeront de 5 minutes pour présenter leurs mets. Après cette période, pour chaque minute de retard, un point sera déduit de la note, jusqu'à concurrence de 5 points pour 5 minutes. Au-delà de 5 minutes de retard, les mets ne seront PAS évalués.

Ainsi, le dessert doit être servi entre 15h30 et 15h35, après quoi un point sera déduit de la note pour chaque minute additionnelle jusqu'à 15h40. Dès 15h41, l'évaluation des plats cessera.

**16h00** Nettoyage du poste de travail et ramassage

**16h30** Départ des concurrents(es) de l'aire du concours

Il est important que les concurrents et les concurrentes aient l'air professionnel. Tout au cours de l'épreuve, ils doivent veiller à maintenir une apparence soignée : tant leur tenue que leur uniforme doit donc être propre et, surtout, respecter voire dépasser les exigences en matière d'hygiène et de salubrité. Tout article ou bijou qui risque de se détacher ou de contaminer les aliments par contact devra être enlevé avant d'entrer dans l'aire du concours.

## **ÉQUIPEMENT, MATÉRIEL, TENUE VESTIMENTAIRE**

### **Équipement et matériel fournis par l'hôte**

- Tous les aliments pour le concours et la table commune
- Un four électrique par candidat
- 1 réfrigérateur à partager par poste
- Accès commun à un espace de congélation -2 congélateurs sur site
- 1 évier par poste de travail (eau froide et eau chaude)
- 1 prise de courant (interrupteur) GFCI par poste
- 2 planches à découper en nylon de 3/4 d'épaisseur. (12 po x 18 po)
- Aire de présentation des plats
- Récipients communs pour déchets, déchets à recycler et aliments à composter
- Matériel d'assainissement (flacons pulvérisateurs, savon à vaisselle).
- Accessoires de nettoyage
- 3 batteurs (à partager)-mélangeur sur socle chaque (avec bol, fouet, fouet plat et crochet pétrisseur),
- 2 robots culinaires avec bol et couteau, à partager
- 3 plaques à pâtisserie pleine par poste de travail
- 5 plaques à pâtisserie demie taille par poste de travail
- De la pellicule plastique et du papier d'aluminium seront fournis.

### **Vaisselle fournie pour l'épreuve :**

- Plat principal – 3 assiettes blanches et rondes de 12 po (30 cm)
- Dessert – 3 assiettes blanches et rondes de 9 po

## **DURABILITÉ ÉCOLOGIQUE**

**Matières recyclables** – Ces matières iront dans des récipients à recyclage désignés (plats de restauration demi-taille), qui devront rester dans le poste de travail des concurrents(es) pour permettre aux juges de les examiner.

**Matières compostables** – Les matières organiques non utilisables (pelures, coquilles d'œuf, papier souillé, etc.) devront être mises dans un récipient à compostage désigné (plats de restauration demi-taille) pour permettre aux juges de les examiner.

**Déchets** – Ces matières iront dans des récipients à déchets (plats de restauration demi-taille) qui devront rester dans le poste de travail des concurrents et des concurrentes pour permettre aux juges de les examiner.

**Les concurrents et les concurrentes seront jugés sur la façon dont ils utilisent l'eau et l'électricité pendant le concours ainsi que sur leur installation et leurs pratiques de nettoyage. Des points seront retranchés si les juges estiment qu'ils gaspillent de l'eau ou de l'électricité.**

### **Équipement et matériel que doivent apporter les concurrents et les concurrentes.**

- Il est interdit d'apporter tout produit alimentaire que ce soit, y compris des colorants alimentaires, du bois pour le fumage, de l'enduit à cuisson en aérosol ou d'autres produits consommables. Seuls les ingrédients fournis peuvent être utilisés – aucune substitution n'est permise.
- Les brochettes, verres doseurs, ramequins et autres articles du genre ne sont pas permis dans les assiettes présentées aux juges pour évaluation.
- Les concurrents(es) peuvent apporter tous les outils qu'ils jugent utiles.
- Couteaux
- Louches
- Fouets
- Spatules
- Poches à décorer et douilles
- Rouleau à pâtisserie
- Batterie de casseroles de base, incluant sauteuses, marmites, bols, tamis chinois, moules, etc.
- Pèse-aliments
- Linges de cuisine et linges à vaisselle
- Serviettes de service et mitaines pour le four
- Recettes et ouvrages de référence
- Tout le matériel des concurrents et des concurrentes doit être clairement identifié.
- Les élèves sont limités à une grande boîte de rangement (et à une trousse de couteaux) qu'ils devront pouvoir ranger sous une table pliante de huit pieds (2,4 m) pendant la compétition (dimensions maximales de la boîte : 76,2 cm haut x 76,2 cm larg. x 101,6 cm long (30 x 30 x 40 po). Toute pièce d'équipement qui ne rentre pas dans la boîte ne pourra être apportée sur les lieux du concours.

### **Tenue vestimentaire obligatoire (fournie par les concurrents et les concurrentes)**

- Souliers fermés à semelle antidérapante, résistants à l'eau. (Le port d'espadrilles, de sandales, de chaussures Crocs, etc., est interdit.)
- Pantalon de chef cuisinier noir ou à carreaux
- Veste de chef croisée, **blanche**, à manches longues
- Tablier blanc
- Serviettes de service

# Critères d'évaluation

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

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



## RECETTES NIVEAU SECONDAIRE

- Les recettes sont fournies par le Comité technique national et leur source est indiquée.
- Les recettes doivent être respectées pour obtenir les quantités nécessaires et la saveur et l'assaisonnement voulus.
- Bien que les recettes soient présentées dans ce document-ci, nous vous recommandons de consulter le livre *On Cooking* ou un autre ouvrage sur la cuisine professionnelle. Vous y trouverez des conseils précis sur les procédures ainsi que des indications spécialisées sur les techniques de préparation et de cuisson qui serviront dans la préparation des plats.
- 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 avoir recours aux pratiques courantes et appropriées.
- Les méthodes de cuisson et la terminologie culinaire indiquées dans les recettes et précisées dans le menu doivent être respectées et utilisées pour la confection des mets.
- Les concurrents et les concurrentes peuvent faire preuve d'originalité dans la présentation des mets, mais ils doivent respecter les consignes précisées dans le projet d'épreuve.
- Les ingrédients et les quantités peuvent être modifiés sans préavis, en raison de la disponibilité ou de la qualité. Tous les concurrents et les concurrentes travailleront dans les mêmes conditions.

### Table Commune - ingrédients et les quantités peuvent être modifiés

<b>VIANDES</b>	<b>HERBES/ÉPICES</b>
Bacon – Tranché	Allspice
Porc salé	Feuilles de laurier
	Cannelle
<b>FONDS</b>	Gingembre
Fond de veau, brun	Muscade
Fond de volaille	Poivre en grain-Noir
Fond de poisson	herbes et épices additionnelles
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<b>HERBES - FRAICHES</b>
Beurre, sans sel	Basilic
Fromage- Gruyere	Ciboulette

Crème fraiche - 35%	Mint
Cream cheese	Persil
Oeufs	Thym frais
Lait, 2%	
Crème sûre - 14%	
<b>LÉGUMES</b>	<b>MARCHANDISES SECHES</b>
Pomme, Royal Gala	Levure chimique (Baking powder)
Bleuets, congelés	Bicarbonate de soude
Carottes	Chocolat, Noir - Callebaut 811 (53.7%)
Celeri	Chocolat, Blanc - Callebaut w2nv (28%)
Ail	Coco râpé
Kiwi	Semoule de maïs
Poireaux (Leeks)	Farine forte
Citrons	Farine à pâtisserie
Limette	Miel
Mangue	Moutarde, dijon
Oignon	Huile, olive
Oranges	Huile végétale
Poivrons, vert	Olives, noire
Poivrons, rouges	Pan spray
Poivrons, jaunes	Annanas
Pomme de terre, Russet	Sel, table
Pomme de terre, Yukon Gold	Sea salt, coarse
Framboises, congelés	Sucre, brun
Échalottes	Sucre, poudre
Épinards	Sucre, blanc
Fraises	Tabasco
Tomates, Roma	Pâte de tomate
<b>DIVERS</b>	Tomate purée
Essuie-Tout (Paper Towel)	Vanille
Papier aluminium	Vinaigre, rouge
Ficelle de boucher	Vinaigre, blanc
Cotton fromage	Vinaigre vin blanc
Gants disposables	Noix, pieces
Parchment paper	Vin, rouge
Pellicule plastique	Vin, blanc
Wood chips for smoking	Sauce Worcestershire

\* Source : *OnCooking*

## Gâteau aux carottes

Rendement : gâteau rond, 1 x 8 po

94 g	Huile végétale
94 g	Sucre granulé
1	Œuf
113g	Carottes – râpées
76 g	Ananas broyés – avec leur jus
3g	Bicarbonate de soude
1/2c. à thé	Cannelle – moulue
1/4c. à thé	Gingembre
1/8c. à thé	Piment de la Jamaïque ( <i>Allspice</i> )
1/8c. à thé	Muscade
2g	Sel
1/2 c. à thé	Poudre à pâte
117g	Farine à pâtisserie
34 g	Noix de coco – râpée
20 g	Noix – hachées grossièrement

### Préparation :

1. Dans le bol du mélangeur, combiner l'huile et le sucre, en utilisant le fouet plat. Ajouter les œufs, et mélanger vigoureusement jusqu'à homogénéité.
2. Ajouter en mélangeant les carottes et l'ananas.
3. Tamiser ensemble les ingrédients secs, puis les incorporer dans le mélange. Ajouter en mélangeant la noix de coco et les noix.
4. Transvider le mélange dans un moule graissé et fariné.
5. Cuire à 340 °F (170 °C) de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit spongieux au toucher et qu'un cure-dents inséré en son centre ressorte presque propre.
6. Laisser le gâteau refroidir avant de le démouler.

## Espagnole (sauce brune)

120 g	Céleri, oignon, carotte, en parts égales, en petits dés
50g	Beurre ou margarine
50 g	Farine
15 ml	Pâte de tomate
1 litre	Fond de bœuf
Pincée	Thym moulu

1. Faire revenir les légumes dans le beurre ou la margarine, jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.
2. Ajouter la farine et cuire jusqu'à l'obtention d'un roux.
3. Incorporer la pâte de tomate; bien mélanger et poursuivre la cuisson.
4. Verser le fond de bœuf, fouetter pour obtenir une texture lisse. Porter à ébullition.
5. Réduire le feu pour faire mijoter; ajouter le thym. Cuire 1-1.5 heure pour faire réduire.
6. Passer la sauce dans une toile à fromage. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

## Demi-glace

Sauce espagnole      **500 ml**  
Fond de bœuf        **500 ml**

- Combiner la sauce et le fond dans une casserole. Laisser mijoter jusqu'à ce que le volume soit réduit de moitié.
- Passer au chinois.

## Sauce au poivre en grains - Rendement : environ 600 ml

**15g**            Porc salé, en dés  
**30ml**           Eau  
**175g**           Mirepoix, petits dés  
**1**                Gousse d'ail  
**1**                Feuille de laurier  
**1c. à thé**        Feuille de thym frais  
**2**                Tiges de persil  
**10**                Grains de poivre entiers  
**250ml**          Vin rouge déalcoolisé  
**65ml**           Vinaigre de vin rouge  
**500ml**          Demi-glace  
**3ml**             Grains de poivre, moulus grossièrement  
**30g**             Beurre

### Préparation

1. Faire mijoter le porc salé à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que le gras ait commencé à fondre.
2. Faire suer le mirepoix dans la casserole, avec le gras et le porc cuit. Ajouter l'ail, la feuille de laurier, le thym, les tiges de persil et les grains de poivre entier dans un sachet.
3. Ajouter le vin et le vinaigre et faire réduire de moitié, sur un feu moyen.
4. Ajouter la sauce espagnole, puis laisser mijoter de 10 à 15 minutes.
5. Passer dans un chinois fin, puis remettre au feu.
6. Ajouter les grains de poivre, puis faire mijoter brièvement. Pour terminer, ajouter jusqu'à 30 g de beurre entier.
7. Vérifier l'assaisonnement et le rectifier au besoin.

## **Pommes de terre dauphinoises** – Rendement : 4 portions de 105 g

<b>125 ml</b>	Crème à fouetter
<b>125ml</b>	Lait, 2 %
<b>3</b>	Gousses d'ail, broyées finement
<b>500</b>	Pommes de terre Russet, pelée et en tranches de 6 mm (¼ po)
<b>60g</b>	Fromage Gruyère, râpé
	Sel et poivre, au goût
	Muscade, au goût

### **Préparation**

1. Chauffer le four à 350 °F.
2. Peler et couper les pommes de terre en fines tranches, d'environ ¼ po d'épais.
3. Beurrer légèrement plat de 8 po en métal, le fond et ses parois.
4. Frotter l'ail broyé sur le fond et les parois.
5. Déposer dans le plat les pommes de terre en une seule couche, mais se chevauchant légèrement.
6. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.
7. Répéter les étapes 5 et 6, jusqu'à ce que toutes les pommes de terre aient été utilisées.
8. Dans un bol, mélanger la crème et le lait.
9. Verser doucement ce mélange sur les pommes de terre, jusqu'à ce qu'elles en soient juste recouvertes.
10. Recouvrir de fromage.
11. Cuire au four pendant 70 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorés - augmenter la chaleur et cuire pendant 5 minutes supplémentaires au besoin.