



COMPÉTITION PROVINCIALE
DATE : SAMEDI, 22 AVRIL, 2017
ENDROIT : FREDERICTON 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.

Il est important que tout les participants se réfèrent à ce document pour toute information entourant la compétition. Ce document contient la « description du concours »

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

- **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 le jour de compétition : deux (2) exemplaires. 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 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 comité technique provincial 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 comité 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 comité technique provincial.

- **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 la compétition 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.

Module 4.5 heures	Menu de 2 services Préparation : 3.5 heures	Cuisine
Description	<p>Compétences :</p> <p>Recettes d'œufs-Préparer trois (3) portions de chacun avec (2) œufs chaque</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Œuf poché mou (coulant) • Plat principal <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) ▪ Riz pilaf assorti d'un concassé de tomates ▪ Bâtonnets de carottes blanchis et sautés ▪ Fleurs de brocoli blanchies et sautées ▪ <i>Portion maximale de 350 g par assiettée</i> ○ La température de cuisson doit respecter les normes de sécurité de l'industrie. • Dessert <ul style="list-style-type: none"> ○ Le dessert comprend : <ul style="list-style-type: none"> • Crème caramel • Garniture selon le choix du concurrent ou de la concurrente 	
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. • 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"> • À part celui fourni par le Comité, aucun autre service de table (porcelaine) n'est autorisé. • Veuillez vous référer à ce document pour connaître la liste d'équipement fourni sur site. 	

- 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 Niveau Secondaire

MODULE

8h30 Arrivée des concurrents et concurrentes et des juges
Directives pour la journée

9h00 Installation du poste de travail, équipement seulement

- Aucun contact avec les aliments
- Aucune aide

9h30 Début de l'épreuve

13h00 Présentation des oeufs

13h30 Présentation du plat principal

14h00 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.

14h00 Nettoyage du poste de travail et ramassage

14h30 Départ des concurrents(es) de l'aire du concours

Équipement fourni au site hôte (Fredericton High School 2017)

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 et possibilité de partager à convection
- Table de 2 x 6 en acier inoxydable, ou comptoir scellé de bonne qualité et approuvé par le service de santé avec une tablette
- 1 réfrigérateur à partager par poste. Soit version de maison ou commerciale.
- Accès commun à un espace de congélation -2 congélateurs sur site (version maison et commerciale)
- 1 évier par poste de travail à partager(eau froide et eau chaude)
- 1 prise de courant (interrupteur) GFCI par poste. (Selon le code)
- 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, nettoyeur pour comptoir quartz).
- Accessoires de nettoyage -laine d'acier, tampons à récurer en nylon, chiffons
- 4 batteurs (à partager)-mélangeur sur socle chaque (avec bol, fouet, fouet plat et crochet pétrisseur), -1 ½ Quart mixer
- MicroOndes-2 à partager
- 4 robots culinaires avec bol et couteau, à partager
- 5 plaques à pâtisserie pleine par poste de travail
- 2 plaques à pâtisserie demie taille par poste de travail
- Plats de restauration jetables grande taille, 4 po (10 cm) de profondeur
- Plats de restauration jetables demi-taille, 4 po (10 cm) de profondeur
- De la pellicule plastique et du papier d'aluminium seront fournis.

Vaisselle fournie pour l'épreuve :

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

NOTE :

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(es)

- 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. Le comité se réserve le droit d'inspecter toutes les boîtes d'équipement.

- Les boîtes seront rangées dans une aire d'entreposage à laquelle les concurrents et les concurrentes ne pourront avoir accès durant un module de l'épreuve.

Tenue vestimentaire obligatoire (fournie par les concurrents(es))

- 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
- Uniforme
- L'uniforme peut porter des marques brodées indiquant le nom du concurrent ou de la concurrente, sa région, son école ou son commanditaire, mais le bon goût et l'allure professionnelle doivent prévaloir.

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

Critères d'évaluation

<u>%</u>	<u>Élément</u>	<u>Explication</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"> Gaspillage d'aliments – pleine utilisation des aliments demandés Énergie et eau – utilisation efficace Gestion du temps – affichage du plan de travail Respect de l'échéance fixée pour les services Planification et exécution adéquates des tâches selon le projet d'épreuve
25 %	Préparation et techniques	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation professionnelle des ustensiles et de l'équipement 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, présentés de façon artistique Garnitures appropriées et bien choisies
35%	Goût et éléments du menu	<ul style="list-style-type: none"> Texture adéquate des divers aliments Degré de cuisson Saveurs et assaisonnements équilibrés Goût correspondant aux exigences du menu Température adéquate des mets servis selon les exigences du projet et des normes de salubrité alimentaire Respect de l'horaire imposé pour la présentation des mets Tous les éléments exigés dans le projet d'épreuve et le menu sont présentés sur l'assiette

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

COMPÉTENCES CANADA N.-B. COMPÉTITION PROVINCIALE 2017 FREDERICTON HIGH SCHOOL

- 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.

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.

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).

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.

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.

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.