



COMPÉTITION PROVINCIALE
DATE : SAMEDI, 14 AVRIL, 2018
ENDROIT : MONCTON 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 documen contient la « description du concours »

Module –Préparer et présenter trois services : Un entrée, un plat principal et un dessert.
(détails ci-dessous)

- **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 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.

- **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	Menu de 3 services	Cuisine
Description	<p>Préparer trois (3) portions de chacun des trois (3) plats du menu suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Entrée</u> <p>Soupe minestrone</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparer trois (3) portions, chacune présentée dans une assiette à soupe ou à pâtes (9 po). • <u>Plat principal</u> <p>Bifteck de haut de surlonge parée, poêlée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuisson : mi-saignant (135 °F / 57 °C) • Poids maximal de la tranche crue : 140 g (5 oz) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sauce Béarnaise ▪ Purée de pommes de terre – assaisonnée au goût du concurrent ou de la concurrente ▪ Asperges ▪ Légumes-racines rôtis au four ▪ <i>Portion maximale de 350 g par assiettée</i> ○ La température de cuisson doit respecter les normes de sécurité de l'industrie. • <u>Dessert</u> <p>Tarte au citron (pâte sucrée)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Accompagnée d'une sauce aux fruits (au choix du concurrent ou de la concurrente) ○ Garniture: meringue croustillante ou moelleuse (au 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> 	
Équipement spécial; requis	<ul style="list-style-type: none"> • À part celui fourni par le Comité, aucun autre équipement n'est autorisé. 	

- 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

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 de l'entrée

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 (Moncton High 2018)

ÉQUIPEMENT, MATÉRIEL, TENUE VESTIMENTAIRE

Équipement et matériel fournis par l'hôte

***** VEUILLEZ PRENDRE NOTE, EN RAISON DES INSTALLATIONS, , PAS TOUTES LES STATIONS SERONT IDENTIQUES. LES STATIONS SERONT TIRÉES AU SORT SUR LE SITE LE MATIN DE LA COMPÉTITION. TOUS LES EFFORTS SERONT EFFECTUÉS POUR ASSURER QUE LES CONCURRENTS SONT CONFORTABLES AVEC TOUT À LEUR DISPOSITION POUR LA JOURNÉE.**

- Tous les aliments pour le concours et la table commune
- Un four électrique par candidat
- Espace de travail au comptoir avec armoires
- réfrigérateur à partager
- Accès commun à un espace de congélation
- **Il y a 4 éviers et la limite max est de 5 compétiteurs. Alors il ya une possibilité que 2 candidats devront partager un évier.**
- 1 prise de courant (interrupteur) GFCI par poste.
- planches à découper en nylon
- Aire de présentation des plats
- Récipients communs pour déchets, déchets à recycler et aliments à composter
- Matériel d'assainissement et accessoires de nettoyage (flacons pulvérisateurs, savon à vaisselle, nettoyeur pour comptoir quartz).
- 1 micro onde à partager
- De la pellicule plastique sera fournie.

Vaisselle fournie pour l'épreuve :

- Dessert – 3 assiettes blanches et rondes de 9 po
- Plat principal – 3 assiettes blanches et rondes de 9 po

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 2018 MONCTON 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.

Soupe minestrone

Professional Cooking 8 - 263

Soupe • Rendement : 3 pintes (3 litres), 12 portions de 8 onces (250 millilitres)

2 onces liq.	Huile d'olive	60 millilitres
8 onces	Oignons, coupés en fines tranches	250 grammes
4 onces	Céleri, petits dés	125 grammes
4 onces	Carottes, petits dés	125 grammes
1 cuillère à thé	Ail, haché	5 millilitres
4 onces	Chou vert, râpé	125 grammes
4 onces	Courgette, dés moyens	125 grammes
8 onces	Tomates en conserve, broyées	250 grammes
2 ½ pintes	Fond blanc	2,5 litres
½ cuillère à thé	Basilic séché	2 millilitres
3 onces	Petits macaronis, p. ex ditalinis	90 grammes
12 onces	Haricots cannellinis en conserve, égouttés	375 grammes
2 cuillères à soupe	Persil, haché	30 millilitres
Au goût	Sel	Au goût
Au goût	Poivre	Au goût
Au besoin	Parmesan, râpé	Au besoin

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une marmite épaisse.
2. Ajouter les oignons, le céleri, les carottes et l'ail. Les faire suer jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Ne pas faire dorer.
3. Ajouter le chou et la courgette. Mélanger les légumes. Continuer à faire suer les légumes cinq autres minutes.
4. Ajouter les tomates, le fond et le basilic. Porter à ébullition, réduire la température de cuisson et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. (Ne pas trop faire cuire. La soupe continuera de cuire après l'ajout des pâtes.)
5. Incorporer les pâtes et continuer de faire mijoter la soupe jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. (Vous pouvez aussi cuire les pâtes séparément, puis les ajouter dans la soupe avant de servir.)
6. Ajouter les haricots et faire de nouveau bouillir la soupe.
7. Ajouter le persil. Saler et poivrer au goût.
8. Saupoudrer la soupe de parmesan juste avant de servir, ou servir le fromage à part.

Bifteck de haut de surlonge paré, poêlé

Cuisson de la tranche : mi-saignant (140 °F / 60 °C)

	Tranche de haut de surlonge paré	
	Assaisonnement	
	Beurre	

1. Dégraisser la viande au besoin.
2. Assaisonner légèrement et intégralement les tranches.
3. Utiliser une poêle profonde à fond épais en acier inoxydable qui peut aller au four. Elle doit être suffisamment large pour bien étendre la tranche.
4. Chauffer le beurre dans la poêle.
5. Déposer la tranche assaisonnée dans la poêle et la cuire en la badigeonnant avec du beurre jusqu'à ce qu'une croûte brune se forme.
6. Retourner la tranche avec des pinces et faire saisir l'autre côté de la même manière.
7. Vérifier la cuisson de la viande. Finir la cuisson au four, si nécessaire, jusqu'à la température souhaitée.
8. Retirer la tranche de la poêle et la laisser reposer sur une planche de coupe.

Sauce béarnaise

Professional Cooking 8 - 195

Sauces

Rendement : 24 onces (720 millilitres)

1 livre 4 onces	Beurre	600 grammes
2 onces	Échalottes, hachées	30 grammes
½ tasse	Vinaigre de vin blanc	120 millilitres
2 ou 3	Branches d'estragon, hachées	2 ou 3
½ cuillère à thé	Grains de poivre, écrasés	2,5 millilitres
6	Jaunes d'œufs	6
Au goût	Sel	Au goût
Au goût	Piment de Cayenne	Au goût
Au goût	Jus de citron	Au goût
1 cuillère à soupe	Persil, haché	15 millilitres
2 cuillères à soupe	Estragon frais, haché	30 millilitres

1. Revoir les lignes directrices de la préparation des sauces hollandaise et béarnaise.
2. Clarifier le beurre. Il faut environ une livre de beurre clarifié. Garder le beurre assez chaud mais pas trop.
3. Mélanger les échalottes, le vinaigre, l'estragon et les grains de poivre dans une casserole et faire réduire de trois quarts. Enlever la casserole du feu et laisser refroidir légèrement.
4. Pour faciliter la préparation, battre avec un fouet en métal. Il est préférable de transvaser la réduction dans un bol en acier inoxydable. Utiliser une spatule propre en caoutchouc afin de récupérer toute la réduction. Laisser refroidir légèrement.
5. Incorporer les jaunes d'œufs dans la réduction en battant bien.
6. Garder le bol dans un bain-marie et continuer de battre les jaunes jusqu'à ce que la texture devienne épaisse et crémeuse.
7. Retirer le bol de la source de chaleur. À l'aide d'une louche, incorporer lentement et progressivement au fouet le beurre clarifié chaud. Incorporer le beurre clarifié par gouttes au début. Si la sauce devient trop épaisse avant que le beurre ne soit entièrement incorporé, ajouter un peu de jus de citron ou un peu d'eau chaude.
8. Passer la sauce dans un chinois tapissé d'une étoffe (coton à fromage).
9. Assaisonner avec du sel, du piment de Cayenne et quelques gouttes de jus de citron au goût. Incorporer le persil et l'estragon à la sauce.
10. Servir la sauce tiède (pas chaude). La sauce tient tout au plus deux heures.

Remarque : L'utilisation d'œufs pasteurisés est recommandée par mesure de sécurité.

Si des branches d'estragon frais ne sont pas disponibles, utiliser une cuillère à thé (5 millilitres) d'estragon séché dans la réduction et une demi-cuillère à thé d'estragon séché pour finir la sauce.

Purée de pommes de terre

Professional Cooking 8 - 353

Pommes de terre

Rendement : 12 portions de cinq onces

4 ½ livres	Pommes de terre	2 kilogrammes
3 onces	Beurre	90 grammes
½ tasse	Crème fleurette, chaude	125 millilitres
Au besoin	Lait, chaud	Au besoin
Au goût	Sel	Au goût
Au goût	Poivre blanc	Au goût

1. Peler les pommes de terre et enlever les œilletons. Les couper en morceaux uniformes et les faire cuire à feu doux dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Égoutter les pommes de terre et les faire assécher pendant quelques minutes.
3. Passer les pommes de terre dans un moulin d'aliments ou un presse-purée au-dessus d'un bol.
4. Incorporer le beurre, puis la crème, en battant.
5. Ajouter le lait chaud jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. La purée doit être onctueuse, mais assez ferme au point de garder sa forme après l'avoir remuée. Elle ne doit pas être liquide.
6. Saler et poivrer au goût.

Légumes-racines rôtis au four

Professional Cooking 8 - 332

Légumes

Rendement : 16 portions de quatre onces

18 onces	Carottes, pelées	500 grammes
18 onces	Céleri rave, pelé	500 grammes
12 onces	Navets, pelés	375 grammes
12 onces	Panais, pelés	375 grammes
12	Échalottes, pelées	12
12	Gousses d'ail, pelées	1
4 onces liq.	Huile d'olive	125 millilitres
1½ cuillère à thé	Thym séché	7 millilitres
1½ cuillère à thé	Gros sel	7 millilitres
1 cuillère à thé	Poivre noir grossièrement moulu	5 millilitres

1. Couper les carottes, le céleri-rave, les navets et les panais en dés d'un pouce (2,5 centimètres).
2. Déposer les légumes coupés, les échalottes et les gousses d'ail dans un plat de cuisson.
3. Verser l'huile d'olive sur les légumes et saupoudrer de thym, de sel et de poivre. Retourner ou mélanger les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés d'huile. Ajouter de l'huile au besoin.
4. Cuire à 375 °F (190 °C) pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Retourner ou remuer les légumes plusieurs fois pendant la cuisson afin qu'ils cuisent uniformément. Éviter qu'ils ne deviennent trop dorés, car ils pourraient être amers.

Pâte sucrée pour tarte au citron

Professional Baking 7 - 314

Pâtisserie

Rendement : 1 livre 9 onces (852 grammes)

6,5 onces	Beurre, ramolli	216 grammes	54 %
4 onces	Sucre glace	132 grammes	33 %
½ cuillère à thé	Sel	2 grammes	0,5 %
¾ cuillère à thé	Zeste de citron, râpé	2 grammes	0,5 %
4 gouttes	Extrait de vanille	4 gouttes	
3 onces	Œufs, battus	100 grammes	25 %
12 onces	Farine à pâtisserie	400 grammes	100 %

1. Battre ensemble le beurre, le sucre glace, le sel, le zeste de citron et la vanille jusqu'à obtenir un mélange moelleux et pâle.
2. Incorporer les œufs petit à petit à la préparation, en battant bien entre chaque ajout.
3. Ajouter la farine. Mélanger la préparation avec un racloir en plastique jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
4. Envelopper la pâte dans une pellicule de plastique et l'aplatir. Réfrigérer la pâte afin qu'elle devienne ferme avant de l'utiliser.
5. **Portions** – Retirer la pâte du réfrigérateur et préparer les portions suivantes :

10 à 12 onces	Tartes de 10 pouces (25 centimètres)	300 à 340 grammes
8 à 10 onces	Tartes de 9 pouces (23 centimètres)	225 à 300 grammes
6 à 8 onces	Tartes de 8 pouces (20 centimètres)	175 à 225 grammes
4 à 5 onces	Tartes de 6 pouces (15 centimètres)	115 à 140 grammes

6. Laisser reposer la pâte pendant quelques minutes ou la travailler brièvement à la main afin de la rendre malléable. La pâte doit être froide. Cependant, si elle est trop froide et dure, il sera difficile de l'étendre au rouleau sans la briser.
7. Étendre la pâte au rouleau sur une surface ou toile enfarinée afin d'obtenir une pâte ayant un peu moins de ¼ de pouce (5 millimètres) d'épaisseur.
8. Placer la pâte dans un moule à tarte. Laisser la pâte épouser la forme du moule, puis l'enfoncer dans les coins du moule sans l'étirer.
9. Enlever l'excès de pâte au couteau.
10. Réfrigérer la pâte pendant au moins 20 à 30 minutes avant de continuer. Piquer toute la surface horizontale de la pâte avec une fourchette. Étaler un papier-parchemin sur le fond de tarte et remplir le moule d'haricots secs.
11. Cuire à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que les fonds de tarte soient complètement cuits et légèrement dorés (environ 20 minutes).
12. Laisser refroidir complètement.

Tarte au citron

Professional Baking 7 - 353

Tartes

Rendement : tarte de 10 pouces (25 centimètres)

1	Fond de tarte de 10 pouces (25 centimètres)	1
4 onces	Sucre	120 grammes
1 cuillère à soupe	Zeste de citron, râpé	15 millilitres
4	Œufs	4
6 onces	Jus de citron	175 millilitres
2 onces	Crème fraîche épaisse	60 millilitres

1. Cuire le fond de tarte jusqu'à ce qu'il devienne doré mais pas trop brun. Laisser refroidir.
2. Dans un mélangeur équipé d'un fouet plat, bien mélanger le sucre et le zeste.
3. Incorporer, sans fouetter, les œufs au mélange afin d'obtenir une texture homogène.
4. Incorporer d'abord le jus de citron, puis la crème. Passer la préparation au travers d'un chinois étamine.
5. Verser la garniture passée dans le fond de tarte.
6. Cuire à 325 °F (165 °C) jusqu'à ce que la garniture soit ferme (pas plus). Environ 20 minutes.