

## TRAVAIL EN CLASSE

### GROUPE 1

1- Consulter le lien <http://www.istres.fr/?id=895>

2-Schématiser la préparation d'une préparation froide devant être servies à distance du lieu de son élaboration

Intitulée de la préparation : la salade composée

Heure de préparation : 5h30

Heure de livraison : 9H30

Distance entre la cuisine centrale et le lieu de restauration (EHPAD) : 7 km

Heure de prise du repas : 12h00

#### Présentation de la recette :

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
4 escalopes de poulet	<b>ÉTAPE 1</b> Emincez les blancs de poulet, placez-les dans un plat et versez le jus d'1/2 citron dessus, laissez mariner au minimum 4 heures au frigo.
1 salade verte au choix	<b>ÉTAPE 2</b> Réduisez 2 biscottes en miettes, ajoutez un peu d'épice aux biscottes écrasées, salez et poivrez.
1 morceau de parmesan en copeaux	<b>ÉTAPE 3</b> Dans une poêle anti-adhésive, ajoutez une noix de beurre.
7 biscottes	<b>ÉTAPE 4</b> Panez chaque blanc de poulet mariné dans la chapelure aux épices et mettez-les dans la poêle chaude.
quelques croustons	<b>ÉTAPE 5</b> Laissez cuire environ 8 à 10 min, jusqu'à ce que les aiguillettes de poulet soient cuites.
1 citron	<b>ÉTAPE 6</b> Dressez les <b>assiettes</b> individuellement ou mettez tous les ingrédients dans un plat.
1 échalote	<b>ÉTAPE 7</b> Vous pouvez froter les biscottes avec un peu d'ail.
1 épice au choix (piment d'Espelette, paprika, cumin... en poudre)	<b>ÉTAPE 8</b> Mélangez la salade, les biscottes brisées en morceaux, les croustons, l'échalote émincée, le parmesan en copeaux et le poulet émincé.
1 noix de beurre allégé	<b>ÉTAPE 9</b> Dans un <b>bol</b> , préparez la sauce avec la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron, un peu de parmesan et un peu de <b>vinaigre</b> balsamique (facultatif). Salez et poivrez.
sel, poivre	
Pour la sauce :	
4 c. à soupe de crème fraîche (légère)	
jus de citron	
moutarde	
un peu de parmesan râpé	
un peu de vinaigre balsamique (facultatif)	

3-Mettre en relation le principe de la distribution de la salade composée et les contraintes réglementaires

4-Schématiser la préparation d'une préparation chaude devant être servies à distance du lieu de son élaboration

Intitulée de la préparation : le gratin dauphinois

Heure de préparation : 5h30

Le gratin est refroidi rapidement avant d'être livré

Heure de livraison : 9H30

Distance entre la cuisine centrale et le lieu de restauration (EHPAD) : 7 km

## Eléments de la recette :



Pin it

Gratin Dauphinois



+ Ajouter votre photo

PUBLI INFO



Votre programme healthy et bien-être pour 2016 !

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg 1/2 de pommes de terre
- quelques g d'ail réduit en poudre
- 30 cl de crème
- sel, poivre et muscade
- 100 g de beurre
- 1 l de lait

### Préparation de la recette :

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles fines. NB : ne pas les laver APRES les avoir coupées, car l'amidon est nécessaire à une consistance correcte !

Mettre dans une casserole le lait, l'ail, le sel, le poivre et la muscade. Porter à ébullition et y plonger les pommes de terre et laisser cuire 10 à 15 mn, selon leur fermeté.

Placer les pommes de terre dans un plat beurré, recouvrir de crème, puis disposer des petites noix de beurre.

Cuire à four doux (thermostat 6) pendant 50 mn à 1 heure.

5-Mettre en relation le principe de la distribution du gratin dauphinois et les contraintes réglementaires

6-Faire une affiche présentant les exigences réglementaires de la liaison chaude et de la liaison froide.

# TRAVAIL EN CLASSE

## GROUPE 2

1- Consulter le lien <http://www.istres.fr/?id=895>

1-Lecture du cours

2-Schématiser dans les cadres blancs entourés d'une bordure noire les étapes de la liaison froide depuis la préparation du plat jusqu'au service au consommateur : vous schématiserez les étapes de préparation, de distribution (transport et livraison) et de service.

Intitulée de la préparation : la salade composée

Heure de préparation : 5h30

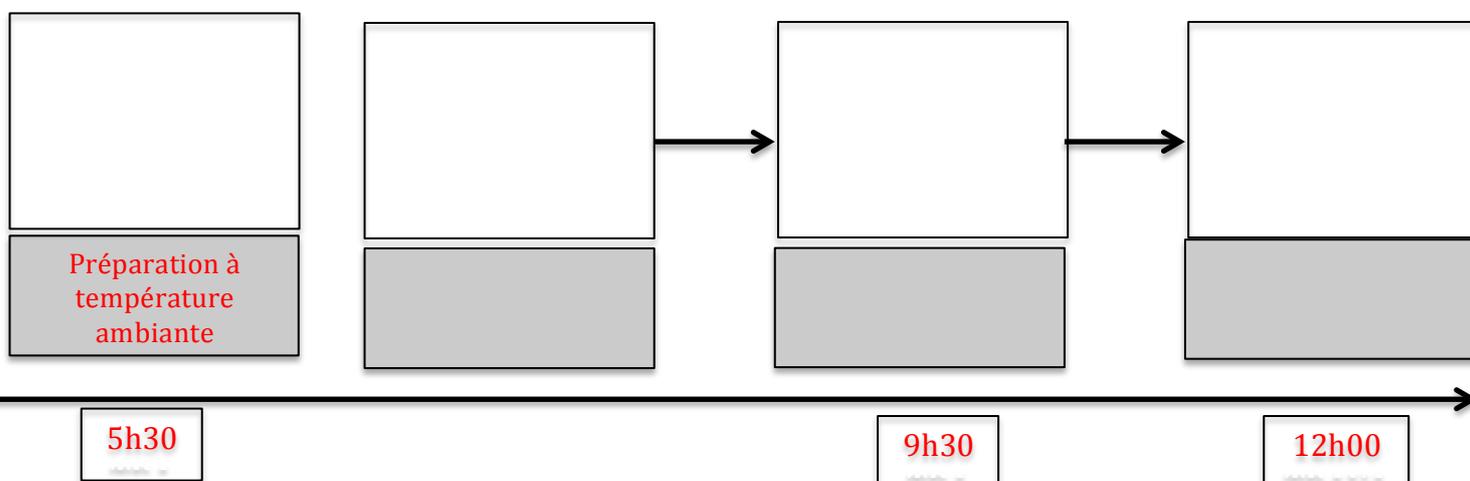
Heure de livraison : 9H30

Distance entre la cuisine centrale et le lieu de restauration (EHPAD) : 7 km

Heure de prise du repas : 12h00

### Présentation de la recette :

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
4 escalopes de poulet	<b>ÉTAPE 1</b> Émincez les blancs de poulet, placez-les dans un plat et versez le jus d'1/2 citron dessus, laissez mariner au minimum 4 heures au frigo.
1 salade verte au choix	<b>ÉTAPE 2</b> Réduisez 2 biscottes en miettes, ajoutez un peu d'épice aux biscottes écrasées, salez et poivrez.
1 morceau de parmesan en copeaux	<b>ÉTAPE 3</b> Dans une poêle anti-adhésive, ajoutez une noix de beurre.
7 biscottes	<b>ÉTAPE 4</b> Parez chaque blanc de poulet mariné dans la chapelure aux épices et mettez-les dans la poêle chaude.
quelques croutons	<b>ÉTAPE 5</b> Laissez cuire environ 8 à 10 min, jusqu'à ce que les aiguillettes de poulet soient cuites.
1 citron	<b>ÉTAPE 6</b> Dressez les assiettes individuellement ou mettez tous les ingrédients dans un plat.
1 échalote	<b>ÉTAPE 7</b> Vous pouvez froter les biscottes avec un peu d'ail.
1 épice au choix (piment d'Espelette, paprika, cumin... en poudre)	<b>ÉTAPE 8</b> Mélangez la salade, les biscottes brisées en morceaux, les croutons, l'échalote émincée, le parmesan en copeaux et le poulet émincé.
1 noix de beurre allégé	<b>ÉTAPE 9</b> Dans un bol, préparez la sauce avec la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron, un peu de parmesan et un peu de vinaigre balsamique (facultatif). Salez et poivrez.
sel, poivre	
Pour la sauce :	
4 c. à soupe de crème fraîche (légère)	
jus de citron	
moutarde	
un peu de parmesan râpé	
un peu de vinaigre balsamique (facultatif)	



3-Mettre en relation le principe de la distribution de la salade composée et les contraintes réglementaires en indiquant dans les cadres grisés les températures respectives à chaque étape de la liaison froide

4 Schématiser la préparation d'une préparation chaude devant être servies à distance du lieu de son élaboration

Intitulée de la préparation : le gratin dauphinois

Heure de préparation : 5h30

Le gratin est refroidi rapidement avant d'être livré

Heure de livraison : 9H30

Distance entre la cuisine centrale et le lieu de restauration (EHPAD) : 7 km

Eléments de la recette :



**Temps de préparation : 25 minutes**  
**Temps de cuisson : 60 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 1 kg 1/2 de pommes de terre
- quelques g d'ail réduit en poudre
- 30 cl de crème
- sel, poivre et muscade
- 100 g de beurre
- 1 l de lait

**Préparation de la recette :**

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles fines. NB : ne pas les laver APRES les avoir coupées, car l'amidon est nécessaire à une consistance correcte !

Mettre dans une casserole le lait, l'ail, le sel, le poivre et la muscade. Porter à ébullition et y plonger les pommes de terre et laisser cuire 10 à 15 mn, selon leur fermeté.

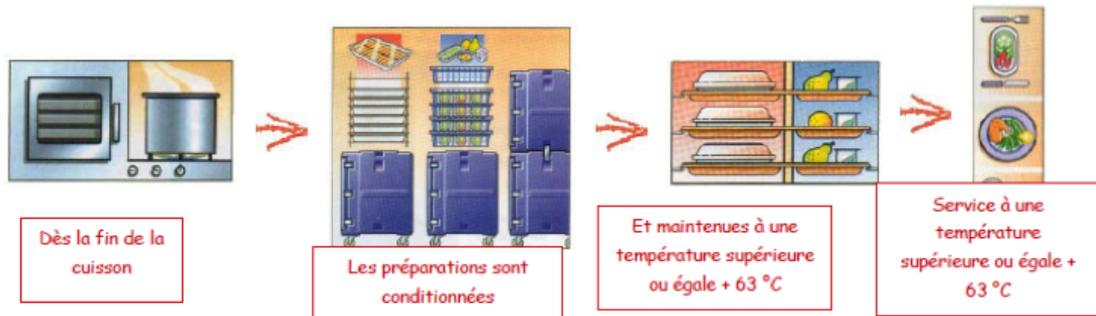
Placer les pommes de terre dans un plat beurré, recouvrir de crème, puis disposer des petites noix de beurre.

Cuire à four doux (thermostat 6) pendant 50 mn à 1 heure.

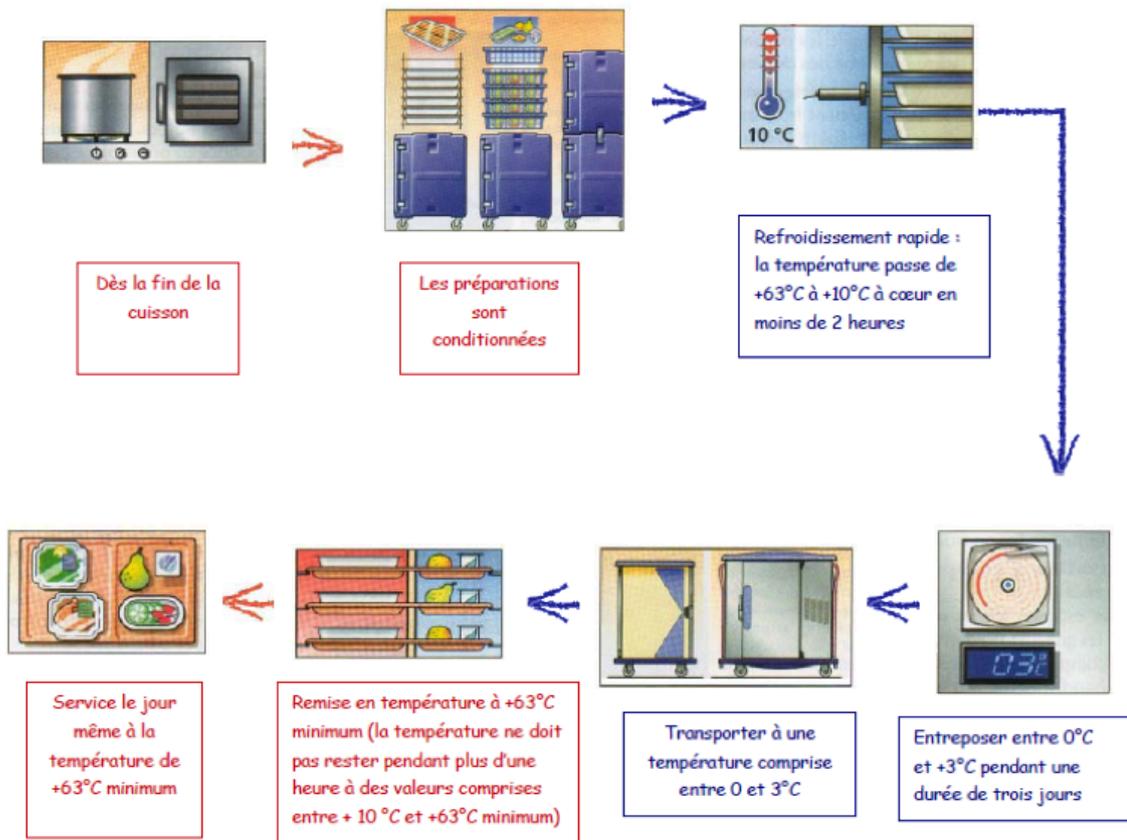
5-Mettre en relation le principe de la distribution du gratin dauphinois et les contraintes réglementaires

6-Faire une affiche présentant les exigences réglementaires de la liaison chaude et de la liaison froide.

## A. La liaison chaude



## B. La liaison froide



### Top'Définition

PCEA : préparations culinaires élaborées à l'avance.