

CF A Régional de L'Académie de Nice Paul Augier

académie
Nice
éducation
nationale

E) GIP FIPAN)

**CFA
PAUL AUGIER
NICE**

Préparation : Cuisson :

Préparation et cuisson du veau	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total	
Parer et détailler l'épaule de veau en cubes de 0,040 kg environ. Disposer les morceaux de viande dans une russe et mouiller d'eau froide à hauteur. Porter à ébullition et blanchir la viande pendant 3 minutes. Écumer soigneusement, puis égoutter et rafraichir les morceaux. Préparer la garniture aromatique. Attention les carottes seront taillées en batonnets réguliers Déposer la viande dans une russe et recouvrir avec 2 litres de fond blanc de veau froid. Porter à ébullition, écumer . Ajouter la garniture aromatique. Saler légèrement au gros sel. Couvrir et laisser cuire pendant 50 minutes à petits frémissements, en écumant régulièrement. Décanter la viande. Attention : Réserver les carottes taillées en batonnets. Passer le bouillon au chinois.	Epaule de veau	Kg	1,000			
	Carotte	Kg	0,300			
	Oignon	Kg	0,150			
	Poireau	Kg	0,080			
	Céleri branche	Kg	0,020			
	Clou de Girofle	Kg	Pm			
	Thym	Kg	Pm			
	Laurier	Kg	Pm			
	Fond blanc	L	2			
Préparation de la garniture	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total	
Glacer à blanc les oignons grelots avec 10 g de beurre et une pincée de sucre. Sectionner le pied des champignons et les laver. Mettre les champignons dans une sauteuse, les couvrir à hauteur d'eau bouillante salée. Ajouter 10 g de beurre et 5 cl de jus de citron. Cuire à couvert pendant 10 mn. Égoutter, réserver le jus de cuisson.	Oignons grelots	Kg	0,200			
	Champignon Paris	Kg	0,200			
	Beurre	Kg	0,040			
	Citron	Pièce	1			
Confection de la sauce	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total	
Faire un roux blanc dans une sauteuse avec 60 g de beurre et 60 g de farine. Le refroidir rapidement. Verser 1 litre de bouillon chaud sur le roux froid. Ajouter le jus de cuisson des champignons. Remuer au fouet Cuire pendant 10 minutes. Dans une calotte, mélanger les jaunes à la crème épaisse. Hors du feu, ajouter progressivement ce mélange à la sauce précédente en remuant au fouet. Porter à ébullition quelques secondes. Vérifier l'assaisonnement. Passer la sauce au chinois étamine et en napper la viande. Ajouter les champignons et les petits oignons et les batonnets de carotte. Réserver la blanquette à couvert au bain-marie.	Beurre	Kg	0,060			
	Farine	Kg	0,060			
	Crème épaisse	Kg	0,100			
	Œufs jaunes	Kg	2			
	Mouillement de cuisson	L	1			
Préparation du riz pilaf aux poivrons	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total	
Réaliser une fine brunoise de poivron vert et rouge, suer à l'huile d'olive rapidement. Ciseler finement l'oignon. Porter à ébullition le fond blanc de volaille. Fondre le beurre dans un sautoir et suer l'oignon sans coloration. Ajouter le riz basmati. Le nacer en remuant à la spatule. Mouiller avec le fond blanc de volaille bouillant. Ajouter le bouquet garni. Assaisonner. Couvrir de papier sulfurisé dès la reprise de l'ébullition. Mettre au four et cuire à 200 °C pendant 17 minutes, en contrôlant la cuisson. Laisser reposer le riz hors du four 5 minutes, sans le découvrir, pour qu'il gonfle et achève de cuire. L'égrener ensuite à l'aide d'une fourchette, ajouter la brunoise de poivron et le beurre en parcelles. Réserver au chaud.	Riz Basmati	Kg	0,300			
	Beurre	Kg	0,080			
	Oignon	Kg	0,150			
	Fond de blanquette	L	0,450			
	Thym	Kg	Pm			
	Laurier	Kg	Pm			
	Gros sel	Kg	Pm			
	Poivron rouge et vert	Kg	0,120			
Finition et Dressage	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total	
Dresser sur assiette chaude	cerfeuil	botte	Pm			

Coût Matières Premières Portion :