|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *CREME DE CELERI RAVE* | *GOUGERE BOURGUIGNONNE* | *FILET DE POULET EN PAPILLOTE (+LEGUMES)* | *RIZ PILAF* | *SALADE DE FRUITS* |
| **9h00** | *- Clarifier un œuf (jaune) à l’aide du séparateur d’œuf*  *- Laver les légumes (1/2 céleri rave, 1pdt, 1 oignon)*  *Peser et éplucher puis relaver et repeser*  *- prélever 1L d’eau avec un mesureur liquide, mettre l’eau dans une casserole et porter à ébullition* | *- Casser les œufs(2) pour la pâte en les laissant entiers*  *- Préchauffer le four à 150°C* | *- peser et laver les légumes (1 tomate, 1 oignon, 1 poivron vert, 250g de champignons (lavés à l’eau vinaigrée)) puis relaver et essuyer*  *- Eplucher l’oignon et les champignons et les repeser*  *- Mettre au frigo les légumes propres* | *- peser l’échalote et la laver, l’éplucher puis la repeser et la relaver*  *- Mettre au frigo* | *- peser les fruits (oranges(2), citron, kiwi, banane, prune, pomme, poire) les laver puis les éplucher.*  *- dénoyauter la prune, peler l’orange à vif, enlever le trognon de la pomme et de la poire.*  *- repeser les fruits et les relaver* |
| **9h15** | *- Découper les légumes*  *- peser 50g de matière grasse (margarine « Vitelma cuire et rôtir »)*  *- faire fondre la matière grasse dans une casserole* | *- Graisser une plaque du four avec du beurre (« Galaxi ») et la fariner*  *- Préparer la pâte à chou :*  *Peser 75g de farine et la tamiser à l’aide d’un chinois*  *Peser 50g de beurre et le découper en morceaux* |  |  | *-presser l’orange à jus et le citron à l’aide du presse-agrumes. Mesurer les volumes de jus obtenus* |
| **9h30** | *- ajouter les légumes découpés à la matière grasse fondue et bien les faire suer*  *- ajouter l’eau bouillante.*  *-cuire 30min* | *Prélever 125ml d’eau à l’aide d’un mesureur liquide. Mettre l’eau, le beurre et le sel dans un poêlon et porter à ébullition.*  *Pendant ce temps peser 50g de gruyère râpé.*  *Hors du feu, ajouter la farine en fouettant, et le gruyère râpé.*  *Laisser tiédir puis ajouter 2 œufs entiers 1à1 et mélanger énergiquement* |  |  | *- Découper le reste des fruits en morceaux égaux*  *- préparer la salade de fruits :*  *Verser le jus d’orange et le jus de citron dans le fond d’un saladier, ajouter les fruits découpés et mélanger au fur et à mesure*  *-gouter la salade de fruit et ajouter du sucre si nécessaire à l’aide d’une cuillère.*  *- recouvrir le saladier d’un papier cellophane et mettre au frigo* |
| **10h00** | *- Mixer, vérifier l’assaisonnement et la consistance.*  *- Réchauffez en cas d’ajout d’eau et maintenir au chaud.*  *- Préparer la crème fraîche (4càsoupe) et le jaune d’œuf dans une casserole froide*  *Délayer le jaune d’œuf dans la crème* | *- dressez la pâte en forme de couronne sur la plaque graissée et farinée*  *- découper quelques dés de gruyère et les ajouter au dessus de la couronne* |  |  |  |
| **10h15** | *- Ajouter le potage dans la casserole froide.*  *- Mesurer le volume de crème de céleri rave obtenu.*  *- maintenir au chaud* | *- Mettre au four et cuire 10 à 15min à 150°C* | *- mettre de l’eau dans une casserole et porter à ébullition*  *-blanchir le poivron : le couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever le chapeau et nettoyer l’intérieur du poivron ensuite le peser.*  *le plonger dans l’eau bouillante et le retirer après quelques minutes*  *- monder la tomate : enlever le pédoncule et faire une petite incision du côté opposé, la mettre dans l’eau bouillante et la retirer après 1minute ensuite retirer la peau et la peser*  *- mettre la tomate et le poivron au frigo* |  |  |
| **10h30** | *- Prendre la température avec un thermomètre sonde*  *SERVICE* | *- Augmenter la température du four à 175°C et cuire 20à25’* | *- découper les champignons en lamelles, le poivron en lanières, la tomate en quartiers et émincer*  *l’oignon*  *- mettre les légumes au frigo* | *- Emincer l’échalote et la mettre au frigo*  *- peser 200g de riz long grain*  *- Rincer le riz à l’eau froide avec une passoire et l’égoutter*  *- prélever ½ L d’eau avec un mesureur liquide et la faire chauffer dans une casserole*  *- ajouter un cube de bouillon* |  |
| **11h** |  | *- Prendre la température avec un thermomètre sonde*  *SERVICE* | *- peser le filet de poulet, le nettoyer (enlever les taches de sang visibles, les nerfs) le repeser*  *- préparation des papillotes : disposer les filets de poulets sur des feuilles d’aluminium, assaisonner et disposer les légumes découpés sur le poulet ensuite refermer hermétiquement la feuille d’aluminium* | *- verser 2càs d’huile d’olive dans une poêle et faire chauffer*  *- faire revenir l’échalote émincée dans l’huile*  *- ajouter le riz long grain rincé dans la poêle*  *- Quand les grains de riz sont devenus translucides, ajouter progressivement le bouillon dans le riz avec une louche. Rajouter du bouillon lorsque que le riz a bien absorbé l’eau* |  |
| **11h15**  **11h45**  **12h** |  |  | *- Mettre les papillotes au four (30min à 180°C)*  *- Prendre la température avec un thermomètre sonde*  *SERVICE* | *- Cuire 30 min en mélangeant régulièrement et en surveillant*  *attentivement*  *- Prendre la température avec un thermomètre sonde*  *SERVICE* | *- portionner individuellement la salade de fruits dans des ramequins*  *- prendre la température avec un thermomètre*  *SERVICE* |