|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *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* |