

Comment mieux consommer ?

- Achetez uniquement ce dont vous avez besoin et évitez le gaspillage
- Privilégiez les aliments d'origine végétale
- Favorisez les produits bio et du commerce équitable
- Préférez les produits régionaux et de saison
- Achetez viande et poisson de production respectueuse
- Evitez les importations par avion

CIE durable

Nous avons déjà un bon nombre de mesures pour épargner notre planète, comme par exemple :

- Protection de l'environnement
- Respect des denrées alimentaires
- Triage des déchets
- Proximité
- Et bien d'autres encore
- Diminution de l'utilisation de plastique à usage unique

Mais avez-vous des idées et comment feriez vous pour limiter l'empreinte carbone des aliments et favoriser ainsi le bilan écologique des aliments que vous utiliserez ?

Cours inter-entreprises II Cuisinier-ère CFC

Printemps 2020

Nom, Prénom.....

Classe.....

A la suite de ce cours la participante/le participant

devrait avoir acquis de nouvelles connaissances

notamment sur les sujets suivants :

- L'utilisation d'un téléphone portable en cuisine et sa désinfection
- BPF (Bonne pratique de fabrication)
- Ethique, Respect, Ecologie
- Découpes de pommes de terre
- Entremets glacés
- Filetage d'un poisson rond
- Techniques du feuilletage
- Différentes méthodes de cuisson

- **J'atteste avoir reçu les informations concernant la sécurité, l'hygiène des CIE ainsi qu'une information contre les incendies.**

Date

Signature.....

Nos valeurs : Savoir - Compétences - Rigueur

Secrétariat: HGF-VD Av. Général-Guisan 42A 1009 Pully mail : info@hgf-vd.ch Tél: 021 721 07 09

L'hygiène des téléphones portables en cuisine

Le téléphone portable nous accompagne partout et en toute occasion. Nous nous en servons quotidiennement avec nos doigts et le tenons à l'oreille.

Une enquête de *santé magazine* démontre qu'il y a 10 fois plus de bactéries sur celui-ci que sur la cuvette d'une toilette.

Mais qu'en est-il du nettoyage?

Alors que bactéries ou virus s'y déposent à foison, le smartphone doit être désinfecté avant d'avoir sa place en cuisine. Nous avons rassemblé pour vous, quelques conseils utiles à ce sujet prodigués par l'assurance Supra®

Se débarrasser des bactéries et virus sur l'écran :

L'idéal est d'utiliser un chiffon en microfibre sec ou encore mieux de l'imprégner d'un peu de produit désinfectant. Veillez à n'utiliser que très peu de liquide et ne l'appliquez pas directement sur l'écran mais vaporisez d'abord le produit sur le chiffon – tous les smartphones ne sont pas encore étanches. D'après une étude, un chiffon sec permet d'éliminer 80% des germes et on arrive même à 95% de résultat en utilisant une lingette humidifiée pour verres de lunettes contenant de l'alcool.



Toutes les recettes de ce cours sont sur notre site internet

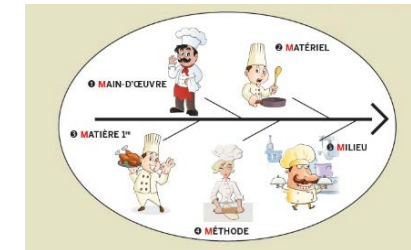
<http://www.hgf-vd.ch/recettes>

Les bonnes pratiques de fabrication garantissent une qualité irréprochable

L'ordonnance sur les denrées alimentaires (ODAIU) stipule que :

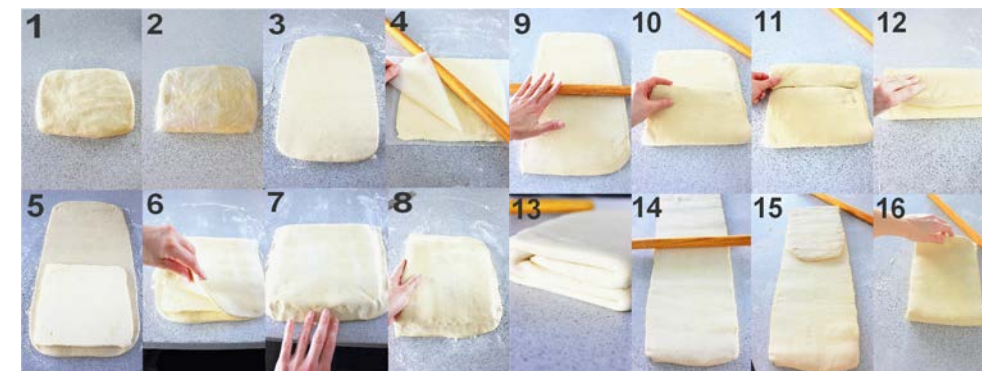
Art.77 Les BPF comprennent :

pour les denrées alimentaires, les procédures qui permettent de garantir que les produits... sont sûrs...



La pâte feuilletée

La clé de la réussite d'un feuilletage aéré et bien droit, est : la précision et la rigueur lors du tourage de la pâte feuilletée



Nombre de couches de beurre

	Tour simple	Tour double
1	3	4
2	9	16
3	27	64
4	81	256
5	243	
6	729	



Millefeuille traditionnel



Millefeuille moderne



2000 Feuilles Pierre Hermé

JOUR 4

Groupe A	Groupe B	Groupe C
Bouchée aux petits légumes *** p.760 -p.347	Bouchée aux petits légumes *** p.760 -p.347	Bouchée aux petits légumes *** p.760 -p.347
Filet de truite sauté p.706	Filet de truite poché au vin blanc p.687	Mousseline de truite, sauce vin blanc p.60 - 68
Pommes galette p.446	Pommes galette p.446	Pommes galette p.446
Carottes glacées p.402	Carottes glacées p.402	Carottes glacées p.402
***	***	***
Flamri aux fruits p.787	Flamri aux fruits p.787	Flamri aux fruits p.787

Objectifs du jour :

- Filetage d'un poisson rond et ses techniques de cuisson
- Le glaçage d'un légume type carotte
- Cuisson de la pâte feuilletée
- Dressage d'un dessert sur assiette
- Nettoyage final de la cuisine
- Points essentiels de la journée
- Qu'ai-je appris et découvert aujourd'hui
- Mes difficultés
- A améliorer et exercer

JOUR 1

Groupe A	Groupe B	Groupe C
Potage aux pois jaunes *** p. 159	Potage aux pois jaunes *** p. 159	Potage aux pois jaunes *** p. 159
Estouffade de bœuf p. 591	Estouffade de bœuf p. 591	Estouffade de bœuf p. 591
Pommes rissolées p. 444	Pommes rissolées p. 444	Pommes rissolées p. 444
Courgettes étuvées p.400	Courgettes étuvées p.400	Courgettes étuvées p.400
***	***	***
Bavarois vanille p.771	Bavarois vanille p.771	Bavarois vanille p.771

Objectifs du jour :

- Application des méthodes de cuisson
- Cuisson à la nappé d'une sauce vanille
- Techniques de découpe des pommes de terre
- Points essentiels de la journée
- Qu'ai-je appris et découvert aujourd'hui
- Mes difficultés
- A améliorer et exercer

JOUR 2

Groupe A	Groupe B	Groupe C
Potage à la semoule *** p.163	Potage à la semoule *** p.163	Potage à la semoule *** p.163
Poulet rôti, jus au romarin Pommes croquette / Williams p.454 – p.449	Poulet rôti, jus au romarin Pommes croquette / Williams p.454 – p.449	Poulet rôti, jus au romarin Pommes croquette / Williams p.454 – p.449
Fenouil braisé *** p.396	Laitue braisée *** p.396	Céleri branche braisé *** p.396
Sorbet aux agrumes p.849	Glace aux fruits p.840	Crème glacée p.848

Objectifs du jour :

- **BPF (Bonne pratique de fabrication)**
- **Le rôti traditionnel**
- **Le braisage des légumes**
- **Sorbets - glaces et crèmes glacées**
 - Points essentiels de la journée
 - Qu'ai-je appris et découvert aujourd'hui
 - Mes difficultés
 - A améliorer et exercer

JOUR 3

Groupe A	Groupe B	Groupe C
Salade de carottes *** p.206	Salade Waldorf *** p.210	Salade de betteraves rouges *** p.211
Lasagne à la viande Nouilles fines al pesto p.472 – p.36	Cannelloni au séré et épinards Nouilles (Selon marchandises à disposition) p.472	Raviole maison Nouilles (Selon marchandises à disposition) p.472
*** Jalousie aux poires p.820	*** Jalousie aux pommes p.820	*** Jalousie aux fruits de saison p.820

Objectifs du jour :

- **Confection de pâtes maison**
- **Découverte et préparation de différentes salades**
- **Technique du feuilletage**
- **Protection de l'environnement**
 - Points essentiels de la journée
 - Qu'ai-je appris et découvert aujourd'hui
 - Mes difficultés
 - A améliorer et exercer