

PLAT N° : 1		RIZ CANTONNAIS AUX GAMBAS							Base 8 personnes		Sujet n° 4	
DESCRIPTIF : Riz basmati cuit à l'anglaise, additionné d'une garniture composée de champignons noirs, de petits pois, d'omelette froide émincée, de dés de jambon, de poivron et d'une gambas sautée.												
PHASES ESSENTIELLES DE PROGRESSION		DENRÉES								VALEUR		
		PHASES ESSENTIELLES										
<b>1) Riz :</b> - Cuire le riz à l'anglaise. - Egoutter, refroidir.  <b>2) Garniture :</b> - Cuire les petits pois (anglaise). - Tremper les champignons noirs 20 minutes dans de l'eau tiède, puis les émincer finement. - Battre les oeufs, puis cuire une omelette plate. - Émincer les tubes de calamars en rondelles. - Tailler le jambon blanc et le poivron en petits dés. - Décortiquer les gambas en préservant la tête, les sauter à l'huile d'olive.  <b>3) Finitions :</b> - Sauter à l'huile d'olive les calamars, ajouter les champignons, le poivron, le jambon, les petits pois, l'omelette, puis le riz. - Remettre en température. - Rectifier l'assaisonnement (sauce soja, coriandre). - Décor de pluches de coriandre.	NATURE	U	1	2	3	4	5	TOTAL	PUHT	PTHT		
	CHARCUTERIE											
	Jambon blanc	kg		0,150					0,150			
	CRÉMERIE											
	Beurre	kg		0,050					0,050			
	Œuf	pièce		4					4			
	POISSONNERIE											
	Gambas	pièce		8					8			
	LÉGUMERIE											
	Coriandre fraîche	botte			0,250				0,25			
	Poivron rouge	kg		0,200					0,200			
	ÉCONOMAT											
	Champignon noir	kg		0,030					0,030			
	Huile d'olive	l		0,10	0,10				0,20			
	Riz basmati	kg	0,400						0,400			
	Sauce soja	l			pm				pm			
Sel, Poivre	kg	pm	pm	pm				pm				
SURGELÉS												
Calamar	kg		0,150					0,150				
Petit pois	kg		0,150					0,150				
DRESSAGE :							TOTAL DENRÉES					
À L'ASSIETTE							ASSAISONNEMENTS					
							COÛT MATIÈRES					

## ANNEXE n° 3 CRITÈRES D'ÉVALUATION DU PLAT IMPOSÉ

- Présentation
- Dégustation
- Qualité des commentaires (Utilisation du vocabulaire professionnel)
- Pertinence de l'analyse
- Qualité de la communication
- Dispositions prises par le candidat