



**POULET POCHE SAUCE
SUPREME, RIZ PILAF ET
PETITS LEGUMES GLACES**

TARTE AU CITRON MERINGUEE



ACTIVITE PROFESSIONNELLE DE SYNTHESE Mr NADIRAS

DATE : 20 octobre 2009

CLASSE : 2 HRA GA

SEMAINE : 43

MENU

- Poulet poché sauce suprême, petits légumes glacés
- Riz pilaf
- Tarte au citron meringuée

MODALITES

- 2 par poste
- 8 couverts par binôme

DRESSAGE

- Poulet et garniture sur plat
- Tarte sur plat

EVALUATION

- Hygiène, comportement 2pts
- Surveillance des cuissons 4pts
- Réalisation de la tarte: 4pts
- tourner des légumes 4 pts
- Contrôle 4Pts
- Monder des tomates 2 pts

OBJECTIFS

Mode de cuisson : Pocher
Réaliser une sce suprême
Confectionner un riz pilaf

Se laver les mains aussi souvent que nécessaire
Mise en place du poste de travail, MEP Permanente
Eplucher, laver tous les légumes, monder les tomates
Réaliser une pâte sucrée, filmer, réserver au frais à +3°C.
Habiller les poulets, brider en entrée rés. au frais à +3°C.

Ciseler les oignons pour le riz pilaf

Tourner les légumes

Tailler les légumes pour la cuisson pochée

Marquer en cuisson les poulets « POCHER »

Foncer les cercles et cuire les fonds de tartes à blanc

Réaliser la crème au citron et garnir les tartes.

Placer en cellule de refroidissement rapide.

Confectionner le riz pilaf

Glacer les petits légumes

Décanner et réaliser la sauce suprême

Préparer la meringue italienne et terminer les tartes au citron

Réserver au frais à +3°C

Préparer ses plats de service

Organiser son poste pour le service

2'
5'
10'
15'
25'
5'
10'
20'
10'
10'
10'
15'
5'
10'
10'
10'

MODE DE CUISSON

« **POCHER DEPART A FROID** »

Cuire à court mouillement

Cuire à blanc (tarte)

VOCABULAIRE PROFESSIONNEL

- Dégraisser,
- Habiller, brider
- Foncer, chiqueter
- Glacer
- suer - réduire

GRAMMAGES

Eléments de base/pers.

poulet : 0,250 Kg

Riz 0,050 kg

Pâte sucrée 8 Pers.

Beurre : 0,100Kg

Sucre semoule : 0,100Kg

Œufs : 0,060Kg

Levure chimique : 0,005 kg

Vanille : PM

Farine : 0,250 kg

Meringue italienne :

Blancs d'œufs : 0,100

Sucre : 0,200 kg

Eau : 0,060 kg

CONTRAT DE MISE EN PLACE 11H15 (repas)

Sur le
poste

-

Au froid
à +3°C

- La tarte au citron

Au chaud
à + 63°C

- Poulet + sauce
- garnitures

TRAVAIL A REALISER PENDANT LE SERVICE

Faire le socle de riz et napper le poulet, dresser harmonieusement

DRESSER ENVOYER en fonction de son N° de table

Dresser la tarte sur un carton et dentelle