

MC Art de la Cuisine Allégée

E1 Organisation et Production Culinaire

MATIÈRE D'ŒUVRE

Panier mis à disposition

<u>Fruits et légumes Frais</u>	
Ail	0,040 kg
Aubergine	0,300 kg
Betterave cuite	0,350 kg
Carotte	0,200 kg
Patate douce	0,500 kg
Brocoli	0,200 kg
Ciboulette	½ botte
Courgette longue	0,250 kg
Échalote grise	0,100 kg
Graines germées de betterave	0,030 kg
Oignons blancs nouveaux	0,070 kg
Oignon gros rouge	0,100 kg
Persil frisé	0,100 kg
Poireaux blancs	0,100 kg
Pois gourmand	0,050 kg
Poivron rouge	1 Pièce
Poivron jaune	1 Pièce
Pomme de terre Bintje	0,600 kg
Tomate garniture	0,150 kg
<u>Produits de la mer</u>	
Crevettes bouquet	0,400 kg
<u>Boucherie</u>	
Blanc de volaille sans os (4 p de 0,150 kg)	0,600 kg

<u>BOF</u>	
Beurre à 41 % de M.G	0,125 kg
Crème fleurette légère 15 % M. G	0,25 L
Crème fraîche à 40 % de M.G	0,100 kg
Lait écrémé	0,500 L
Fromage blanc 0 % M. G	0,250 kg
Yaourt nature 0 % M. G	0,100 kg
<u>Économat</u>	
Curry en poudre	0,010 kg
Paprika doux	0,010 kg
Safran poudre	0,010 kg
Feuille de brick	4 feuilles
Fond blanc de volaille	0,5 L
Fond brun de volaille	0,5 L
Huile d'arachide	0,1 L
Huile d'olive vierge	0,1 L
Maïzena	0,020 kg
Bouillon de légumes	2 L
Piment de Cayenne	PM
Quinoa	0,250 kg
Lentilles vertes	0,240 kg
Sel fin	PM
Poivre fin moulu	PM
Moutarde graine	PM

NB : Le centre d'examen doit prévoir plusieurs types de supports de dressage (3 au minimum).