

13TH CANADIAN SKILLS COMPETITION
13^{ES} OLYMPIADES CANADIENNES DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET
TECHNIQUE

2007 – Saskatoon, Saskatchewan



34

COOKING / CUISINE

Recipes / Recette

Secondary Level/ Niveaux secondaire

Cream of Spinach

- 120 g spinach
- 1 liter light stock
- 125 ml 35% cream or milk
- 45 grams butter
- 45 grams flour
- 60 grams onions, small dice
- Salt/pepper, nutmeg
- 60 grams garnish spinach

1. Sweat onions in total butter called for in recipe until flavours are blended and ingredients give off an aroma and onions are transparent.

2. Reduce heat and add flour, blending to make roux blonde

3. Cook roux until light and foamy.

4. Remove from heat. Add cold stock (1/4 total quantity) to dissolve roux wisk to remove lumps.

5. Return to heat and add remaining stock wisk until thickened.

6. When thickened, blend in cream or milk. Simmer until done.

7. Puree and pass soup through sive. Season to taste.

Veloutes

Veloutes are soups that differ from purees, in that they require a thickening element, a roux. For soup veloutes 90g (3 oz) of blonde roux per litre of the liquid to be thickened is used. Veloutes may be made with a vegetable content in conjunction with stock or white consommé.

Generally, proportions for a veloute soup are ½ basic veloute (as appropriate); ¼ puree (of the appropriate main ingredient characterizing the soup); ¼ stock or white consomme used to dilute the mix of puree and veloute to the correct consistency.

Crème d'épinards

- 120 g Épinards (¼ lb)
- 1 litre Fond
- 125 ml Crème à 35 % ou lait
- 45 g Beurre
- 45 g Farine
- 60 g Oignon, coupé en petits dés
- Au goût Sel et poivre, muscade
- 60 g Épinards, comme garniture

1. Faire suer les oignons dans toute la quantité de beurre précisée pour marier les saveurs : l'arôme des ingrédients doit s'en dégager, et les oignons doivent être transparents.

2. Réduire le feu et ajouter la farine. Mélanger pour obtenir un roux blond.

3. Cuire le roux jusqu'à consistance légère et mousseuse.

4. Retirer du feu. Incorporer le fond froid (¼ de la quantité totale) pour dissoudre le roux. Battre avec un fouet pour enlever les morceaux.

5. Remettre le mélange sur le feu et ajouter le reste du fond. Mélanger avec le fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe.

6. Une fois le mélange épaissi, ajouter en mélangeant la crème ou le lait. Cuire lentement à petit feu (mijoter) pour terminer la cuisson.

7. Réduire en purée et chinoisez. Assaisonnez au goût.

Veloutés

Les veloutés sont des soupes qui diffèrent des purées parce qu'ils nécessitent une substance épaississante, le roux. Pour les veloutés, on met 90 g (3 oz) de roux blond par litre de liquide à épaissir. Les veloutés peuvent être faits avec des légumes et du fond ou du consommé blanc.

Les proportions habituelles pour la confection d'un velouté sont les suivantes : ½ du velouté de base choisi; ¼ de purée de l'ingrédient principal qui donne la saveur à la soupe; et ¼ de fond ou de

13TH CANADIAN SKILLS COMPETITION
13^{ES} OLYMPIADES CANADIENNES DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET
TECHNIQUE
2007 – Saskatoon, Saskatchewan



Pan Seared Chicken Breasts

- 2 Chicken breasts, boneless breast, frenched wing attached, approx. 8 oz. (250 g) each
 - Salt and pepper
 - 30 milliliters clarified butter
1. Debone the chicken breasts and french the wings
 2. Season the chicken with salt and pepper
 3. Sear the breasts in the butter, browning them and finish in oven. Hold in a warm place.

Chasseur sauce

- 2 tomato concasse
 - 30 g shallots diced
 - 125 g mushroom sliced
 - 30 g butter
 - 125 ml espagnole
 - 60 ml tomato sauce
 - 100 ml White wine
 - 1 Pinch tarragon
 - 30 ml parsley chopped
 - salt/pepper
1. add butter, when foaming add shallots saute till transparent
 2. add mushrooms cook 1 minute
 3. deglaze with white wine reduce
 4. add espagnole and tomato sauce bring to boil take off heat add tomato and tarragon
 5. season to taste

Glazed Carrots Batons

- 1 large carrot
 - 15 milliliters butter
 - 15 milliliters sugar
 - 5 milliliters water
1. Peel carrots and cut baton sizes. (3cm long; 1cm thick).
 2. Boil in salted water until firm but tender. Drain.
 3. Heat butter and sugar with water without browning.
 4. Add carrots and toss.

consommé blanc, utilisé pour diluer le mélange de purée et de velouté afin d'obtenir la consistance voulue.

Poitrines de poulet sautées à la poêle

- 2 Poitrines de poulet désossées, avec ailes apprêtées et attachées environ 250 g (8 onces) chacune
 - Au goût sel et poivre
 - 30 mL beurre clarifié
1. Désosser les poitrines de poulet et enlever la peau et les nerfs des ailes.
 2. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
 3. Faire saisir les poitrines dans le beurre jusqu'à ce qu'elles brunissent et terminer leur cuisson au four. Réserver et garder au chaud.

Sauce chasseur

- 2 Tomates en petits dés
 - 30 g Échalotes en dés
 - 125 g Champignons en tranches
 - 30 g Beurre
 - 125 mL Sauce espagnole (brune)
 - 60 mL Sauce tomate
 - 100 mL Vin blanc
 - 1 pincée Estragon
 - 30 mL Persil haché
 - Sel et poivre
1. Ajouter le beurre. Lorsqu'il se met à mousser, ajouter les échalotes et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent transparents.
 2. Ajouter les champignons et cuire une autre minute.
 3. Déglacer avec le vin blanc et faire réduire.
 4. Ajouter la sauce espagnole et la sauce tomate. Porter à ébullition. Retirer du feu. Ajouter les tomates et l'estragon.
 5. Assaisonner au goût.

Bâtonnets de carottes glacés

- 1 Grosse carotte
- 15 mL Beurre

13TH CANADIAN SKILLS COMPETITION
13^{ES} OLYMPIADES CANADIENNES DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET
TECHNIQUE

2007 – Saskatoon, Saskatchewan



Note: the "syrup" must be sticky to adhere and coat the vegetables.

Rice Pilaf

Sweat some very finely chopped onions in butter without browning. Add the unwashed rice and stir until it becomes transparent. Add 1 ½ times its volume in boiling water or stock. Season with salt and add a bouquet garni. Put some greaseproof (wax) paper over the rice and cover it with a lid. Cook for 16-18 minutes in a preheated oven at 200° C (400° F, gas 6). Remove from the oven and allow to stand for 5 minutes. Add butter and fluff the grains with a fork. Season appropriately.

- 15 mL Sucre
- 5 mL Eau

1. Peler la carotte et la couper en bâtonnets (3 cm de long, 1 cm d'épais).
2. Faire bouillir dans de l'eau salée, jusqu'à ce que les bâtonnets soient tendres mais encore fermes. Égoutter.
3. Faire chauffer le beurre et le sucre avec l'eau, en évitant de faire brunir.
4. Incorporer les carottes et mélanger.

Remarque : Le « sirop » doit être collant pour qu'il adhère aux carottes et les enrobe.

Riz pilaf

Faire suer des oignons hachés très finement dans du beurre, sans les faire brunir. Ajouter le riz non rincé et cuire en mélangeant jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter 1 ½ fois son volume en eau ou en fond. Assaisonner de sel et ajouter un bouquet garni. Recouvrir le riz de papier ingraissable (de cire), puis d'un couvercle. Cuire dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F; gaz 6) de 16 à 18 minutes. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes. Ajouter le beurre et remuer avec une fourchette pour séparer les grains. Assaisonner.