



CAP VEGGIE

BOURGUIGNON DE CHAMPIGNONS

POUR 10 PERSONNES



REPÈRES

Prép. Cuisson Portion
45min 60min 220g

DENRÉES / QUANTITÉS

Bourguignon

Champignons de Paris frais	1,4 kg
Oignons	250 g
Ail	25 g
Carottes	500 g
Farine de blé	50 g
Vin rouge	580 ml
Bouillon de légumes	450 ml
Bouquet garni	1
Huile	70 g
Sel fin	20 g
Persil	30g

Garniture carottes rôties

Carottes fraîches entières	1,2kg
Huile	50 ml
Thym	3 g
Sel fin	5 g

Poivre quantité suffisante

PRÉPARATION

1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les carottes selon la procédure, les couper en tronçons.
- Laver, désinfecter les champignons selon la procédure, les couper en quatre.
- Laver, désinfecter et hacher le persil au cutter. Réserver au froid dans une calotte filmée.
- Dans une russe, réaliser les 4,5 litres de bouillon de légumes. Réserver au chaud en attente d'utilisation.

3 Marquer la cuisson du bourguignon

- Dans la sauteuse, faire revenir à l'huile les oignons émincés, les champignons coupés et les carottes.
- Lorsque les champignons sont bien colorés, ajouter l'ail et le bouquet garni.
- Singer avec la farine. Bien mélanger tous les éléments ensemble pour les enrober de farine. Laisser cuire la farine.
- Mouiller avec le vin rouge. Porter à ébullition. Ajouter le bouillon de légumes. Porter de nouveau à ébullition.
- Réduire la source de chaleur et laisser cuire environ 15 minutes. Saler et poivrer.

4 Préparer la garniture

- Placer les carottes dans une calotte, mélanger avec l'huile et les épices.
- Mettre le mélange en bac GN 1/1 H 65, bien les répartir pour qu'elles ne se chevauchent pas.
- Cuire à 180°C durant 15-20 minutes.
- Vérifier la cuisson, couvrir et stocker en armoire chaude. Maintenir à la température de + 63 °C en attente de consommation.

5 Terminer la préparation du bourguignon

- Au besoin, réduire le fond de cuisson du bourguignon.
- Dépouiller et dégraissier la surface.
- Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la sauce.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Couvrir et stocker en armoire chaude. Maintenir à la température de + 63 °C en attente de consommation.

6 Dresser et servir

- Servir à l'assiette une belle louche de bourguignon et 3 ou 4 morceaux de carottes rôties. Persiller au départ de l'assiette.



CAP VEGGIE

PURÉE ONCTUEUSE AUX POMMES DE TERRE

POUR 10 PERSONNES



REPÈRES

Prép. Cuisson Portion
60min 30min 330g

DENRÉES / QUANTITÉS

Pommes de terre Bintje.....	3,3 kg
Haricots blancs appétisés	500 g
Lait végétal.....	150 ml
Jus de cuisson des pommes de terre	400 ml
Margarine	100 g
Gros sel	40 g
Sel fin	25 g

MATÉRIEL

1 calotte
 1 mixeur / Cutter
 1 russe
 1 mixer à purée
 1 marmite bain-marie
 1 fouet
 4 bacs GN 1/1 H 250
 4 couvercles GN 1/1

PRÉPARATION

1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

2 Préparations préliminaires

- Éplucher les pommes de terre.
- Laver et désinfecter les pommes de terre.
- Couper les pommes de terre en gros quartiers. *Facultatif*
- Couper la margarine en parcelles. Réserver au froid en attente d'utilisation.

3 Préparer la cuisson des pommes de terre

- Dans une marmite ou dans un grand bain-marie, couvrir les pommes de terre d'eau froide.
- Porter à ébullition. Saler avec le gros sel. Écumer l'eau de cuisson.
- Laisser cuire. Vérifier la cuisson des pommes de terre. La pomme de terre doit pouvoir s'écraser facilement.
- Au terme de la cuisson, égoutter l'eau de cuisson par la bonde robinet. En récupérer une partie dans une calotte.
- Dans une russe, faire chauffer le lait végétal, l'eau de cuisson des pommes de terre et la margarine, jusqu'à ce que celle-ci soit fondu.
- Mixer les haricots blancs, le lait végétal et l'eau de cuisson des pommes de terre au mixer plongeant jusqu'à avoir un liquide homogène et sans grumeau.
- Réduire en purée les pommes de terre à l'aide d'un grand fouet ou bien au mixeur à purée.
- Ajouter aux pommes de terre en purée le liquide mixé.
- Bien mélanger pour avoir une consistance souple. Rectifier l'assaisonnement.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Débarrasser la purée dans 4 bacs GN 1/1 H 250.
- Lisser la surface de la purée à l'aide d'une corne ou d'une spatule.
- Verser une pellicule de lait végétal sur la surface pour éviter le dessèchement. Couvrir.
- Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.

4 Servir

- Dresser à l'assiette la purée en dôme, à l'aide d'une petite louche à bec