



29TH SKILLS ONTARIO COMPETITION

TORONTO, ONTARIO

TUESDAY MAY 8, 2018

CULINARY ARTS CONTEST - SECONDARY
TEST PROJECT

TECHNICAL CHAIRS:

Steve Bennis (Co-Chair)

steven.bennis@flemingcollege.ca

Tyrone Miller (Co-Chair)

tyrone.miller@wcdsb.ca

Pat Nixon (Co-Chair)

Stanley Zerdin (Co-Chair)

TECHNICAL COMMITTEE MEMBERS :

David Franklin (Head Judge - Kitchen)

Olaf Mertens (Head Judge - Tasting)

Christopher Ennew (Industry Liaison – Institutional)

Dean Michielsen (Industry Liaison – Education)

Karen Linehan-Caulfield (Industry Liaison – Secondary Education)

Benjamin Lillico (Industry Liaison – Commercial Foodservice)

Brent Coakwell (Technical Advisor)

Robert Chick (Culinary Advisor)

Robert Villeneuve (Industry Liaison – Corporate Foodservice)

Sebastian Cugno (Health & Safety Representative)

Hans Sell (Industry Liaison – Corporate Foodservice)

GENERAL INFORMATION

Important:

This test project is based on the “contest scope” document for the Skills Ontario Competition.

It is important that all participants review the “Contest Scope”. Many general instructions are only included in the “Contest Scope” document.

This test project is information about the project itself, whereas the contest scope will inform participants on such topics as material to bring, equipment on site, uniform guidelines (PPE's) etc.

To be well informed about the contest, consult the scope at <http://www.skillsontario.com/index.php/en/students/scopes-secondary>.

If you have questions please email **both** Technical Chairs:
Steve Bennis at steven.bennis@flemingcollege.ca and
Tyrone Miller at tyrone.miller@wcdsb.ca

All questions (and answers) will be posted to the Skills Ontario web site under the scope documents (labelled “Contest Q&A - 2018”) for all participants to review.

Prepare and present a Three (3) Course Menu, comprised of a Soup, Main Course and Dessert.

- All questions regarding the contest must be directed to **both** the Technical Committee Chairs.
- Competitors are required to submit two (2) copies of their menu within 30 minutes of the start of the contest. Menus can be carefully hand written or word-processed. **Competitors must use the menu, and menu element templates provided.** Competitors should use appropriate terminology and descriptors of the cooking methods and the ingredients used. Please review the “Menu Template Document” that is posted for more information and the templates.
- The schedule for the competition is to be followed exactly, both for the work schedule and for service times.
- If a candidate must leave the site, one of the Technical Committee Chairs must be advised prior to leaving the contest site.

Competition Schedule:

Secondary, Culinary Arts
Tuesday, May 8, 2018

Competitor Equipment Drop-off	6:45 a.m.
Set-up work station	7:00 a.m.
Secondary Orientation and Registration	7:30 a.m.
Competition Start Time	8:00 a.m.
Presentation of Competitor Menu	8:30 a.m.
Mandatory Lunch Break	11:00 a.m. – 11:30 a.m.
Presentation of Appetizer	1:00 p.m. – 1:05 p.m.
Presentation of Main Course	1:30 p.m. – 1:35 p.m.
Presentation of Dessert	2:00 p.m. – 2:05 p.m.
Cleaning & Packing	2:10 p.m.
Competitor Debriefing	3:00 p.m.
Competitors leave the site	3:30 p.m.

There is a 5-minute window to present your product.

There will be a 1 point-per-minute deduction for every minute of lateness up to 5 minutes; after which plates will NOT be accepted for judging.

Therefore, the Main Course must be served from 1:30 p.m. to 1:35 p.m. (Considered on time). At 1:36 p.m. one point will be deducted per minute until 1:40 p.m. At 1:41 p.m. plates will no longer be accepted for judging.

No plates will be judged after 2:11 p.m.

Contestants may not leave the competition site until released by the head judge.

Module 1	Three Course Menu 6 hours kitchen time	Skill 34 - Culinary Arts
Description	<p>Prepare three (3) portions of the following three (3) course menu:</p> <p><u>Appetizer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Minestrone Soup <p><u>Main Course</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan-Seared Beef Top Sirloin Cap Steak: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cooked Medium Rare – 57 C (135 F) ○ Raw weight maximum of 140 grams (5 oz) • Sauce Béarnaise • Mashed Potatoes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Flavoured to competitor’s choice • Asparagus Spears • Roasted Root Vegetables: <ul style="list-style-type: none"> ○ A combination of the competitor’s choice ○ A minimum of 3 vegetables must be used from the common table list of items <p><u>Dessert</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lemon Tart • Must include Pâte Sucrée • Must include Meringue – hard or soft (competitor`s choice) • Minimum of one (1) fruit sauce (competitor`s choice) • Minimum of one (1) garnish 	
Service Details	<p><u>Appetizer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximum weight for appetizer must not exceed 180 g <p><u>Main Course</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximum weight for main course must not exceed 350 g • Cooking temperatures must meet industry safety standards <p><u>Dessert</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Each plate must not exceed 250 g 	
Main ingredients required	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Dairy</u> – each competitor is limited to 0.500 litre of 35% cream and 454 g of butter • <u>Beef</u> - Each competitor will receive one (1) Beef Top Sirloin Cap Steak. Please refer to the product Specification Sheet that is posted to the scope section of the Skills Ontario Website. 	

Module Notes:

- Plate Presentation. Competitors must present three (3) plates for each course:
 - Two (2) plates to be presented to the judges
 - One (1) plate will be for public display.
 - For all plates, the presentation should be clean and reflect industry standards.
- Do not waste any food items; waste will be marked accordingly.
- No service equipment permitted other than that provided by the committee
- Service Temperatures for courses that are served hot must be a minimum of 50 °C (122 °F) and should reflect industry standards.
- Service-ware will be provided for the menu, please refer to the “**Contest Scope Document**” for detailed information on the service-ware provided.
- Common food items will be available in limited amounts. They will include some dry goods, herbs, alcohols, spices, and stocks. Common table items will be outlined in the "Common Table – Secondary” Document.
- Food items and quantities are subject to change without notice, depending on availability and quality; all competitors will have the same conditions.
- The Technical Committee reserves the right to limit quantities of ingredients to any single competitor. You will be marked according for over-use of products
- During the contest, all communications between contestants and persons outside the contest site is not permitted. Breach of this rule will result in disqualification of the competitor.
- Reference books and recipes may be consulted all day long.
- **Use of Precision Controlled Equipment**
 - This contest is intended to showcase the comprehensive skillsets necessary to being a professional cook. Competitors demonstrate this by preparing dishes that display diverse techniques and cooking methods.
 - Precision controlled technologies have made controlled cooking easier, with final results more certain. During the contest, the use of precision controlled technology and techniques **may not be used during the contest.**
 - This includes Immersion Circulators (Sous Vide), Thermal Mixers and Instant Pots. This does not limit the use of other techniques or components that may be a part of these processes e.g. compressed fruits.

CULINARY ARTS - SECONDARY RECIPES

The recipes for this contest have been referenced from the following textbooks:

Gisslen, Wayne. (2015). *Professional Cooking for Canadian Chefs* (8th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.

Labensky, Sarah et al. (2017). *On Cooking, A Textbook of Culinary Fundamentals* (7th Canadian edition). New Jersey: Pearson.

Gisslen, Wayne. (2017). *Professional Baking* (7th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.

- Recipes have been provided by the Technical Committee. These recipes are intended as a guide, and should be adjusted as required to provide appropriate quantities, flavours, and correct seasoning.
- Although recipes are included in this “contest project”, it is recommended that you refer to one of the suggested textbooks. You will find procedural guidelines and in-depth supporting materials for the preparation and cooking techniques needed in the three (3) course menu.
- These textbooks also include photographs, text and online content that illustrates proper and safe working techniques as well as important aspects of the menus preparation (e.g. knife handling, reducing liquids, cooking roux, roasting meat, vegetable cookery, quick breads and guidelines for plate presentations).
- Common and correct cooking practices should be respected and are encouraged.
- Where ingredients may be unavailable or out of season, appropriate substitutions should be made
- **Note:**
 - Please refer to the contest documents for Skills Canada National Competition (SCNC) for Cooks. Please review the Contest Scope and the Secondary Project for examples of the recipes developed by the National Technical Committee. Please go to the following link for information about the national competition: http://skillscompetencescanada.com/wp-content/uploads/2017/08/SCNC18-34-TestProject_S_EN_15nov17.pdf

Minestrone Soup

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 263

Yield: 1.5 Litre (1.5 Quart)

Number of portions: 6

Portion Size: 250 ml (8 FL OZ)

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Olive oil	30 millilitre	1 fluid ounces
Onions, sliced thin	125 grams	4 ounces
Celery, small dice	63 grams	2 ounces
Carrots, small dice	63 grams	2 ounces
Garlic, chopped	3 millilitres	½ teaspoon
Green cabbage, shredded	63 grams	2 ounces
Zucchini, medium dice	63 grams	2 ounces
Canned tomatoes, crushed	125 grams	4 ounces
White stock	1.25 litres	1 ¼ quarts
Dried basil	1 millilitres	¼ teaspoon
Small macaroni, such as ditalini	45 grams	1.5 ounces
Drained, canned cannellini beans	188 grams	6 ounces
Chopped parsley	15 millilitres	1 tablespoons
Salt	To taste	To taste
Pepper	To taste	To taste
Parmesan cheese, grated	As needed	As needed

Procedure

1. Heat the oil in a heavy pot over medium heat.
2. Add the onions, celery, carrots and garlic, sweat them in the oil until almost tender. Do not brown
3. Add the cabbage and zucchini. Stir to mix the vegetables. Continue to sweat another 5 minutes.
4. Add the tomatoes, stock and basil. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until the vegetables are almost cooked. (Do not overcook. The soup will continue to cook when the pasta is added.)
5. Add the pasta and continue to simmer the soup until the pasta is cooked. (Alternatively, cook pasta separately and add to the soup just before serving.)
6. Add the beans and return soup to a boil.
7. Add the parsley. Season to taste with salt and pepper.
8. Just before service, top with the parmesan cheese, or serve cheese separately.

Pan Seared Top Sirloin Cap Steak

Source: Skills Canada - National Technical Committee

Ingredients	Metric	U.S.
Top Sirloin Cap Steak		
Seasoning		
Butter		

Procedure

1. Trim meat as necessary.
2. Season steaks lightly all over.
3. Use a shallow oven-proof, stainless steel pan with a heavy bottom, large enough to cook the meat without over-crowding. Preheat the pan.
4. Heat the butter in the pan.
5. Place seasoned steak in the pan, cook and butter baste until a brown crust forms.
6. Flip the steak using tongs and sear the second side of the steak in the same manner.
7. Test doneness of the steak. If necessary, finish in the oven until the desired temperature is reached.
8. Remove steak to a cutting board and allow to rest.

Notes:

It is strongly suggested that competitors review the chapters on meat cookery in either of the referenced textbooks. These chapters will explain the theory and the processes of pan seared and roasted meats. The following two (2) suggestions are additional resources that may be considered when developing competitor menus and plans:

1. Butter Basted, Pan Seared Thick Cut Steaks Recipe:
<http://www.seriousseats.com/recipes/2012/12/butter-basted-pan-seared-steaks-recipe.html>
2. Butter Basted Rib-Eye Steak:
<http://www.cooksscience.com/recipes/9440-butter-basted-rib-eye-steak/>

Béarnaise Sauce

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 195

Yield: 0.240 Litre (8FL OZ)

Ingredients	Metric	U.S.
Butter	210 grams	7 ounces
Shallots, Chopped	10 grams	2 teaspoon
White Wine Vinegar	45 millilitres	3 Tablespoons
Tarragon stems, chopped	1 each	1 each
Peppercorns, Crushed	1 millilitres	¼ teaspoon
Egg Yolks	2 each	2 each
Salt	To taste	To taste
Cayenne	To taste	To taste
Lemon Juice	To taste	To taste
Chopped Parsley	5 millilitres	1 teaspoon
Fresh tarragon, chopped	10 millilitres	2 teaspoons

Procedure

1. Review the guidelines for preparing Hollandaise and Béarnaise.
2. Clarify the butter. You should have about 1 pound clarified butter. Keep the butter warm but not hot.
3. Combine the shallots, vinegar, tarragon, and peppercorns in a saucepan and reduce by three-fourths. Remove from the heat and cool slightly.
4. To make it easier to beat with a wire whip, it is best now to transfer this reduction to a stainless steel bowl. Use a clean rubber spatula to make sure you get it all. Let the reduction cool a little.
5. Add the egg yolks to the bowl and beat well.
6. Hold the bowl over a hot-water bath and continue to beat the yolks until they are thickened and creamy.
7. Remove the bowl from the heat. Using a ladle, slowly and gradually beat in the warm, clarified butter. Add the butter drop by drop at first. If the sauce becomes too thick to beat before all the butter is added, beat in a little lemon juice or warm water.
8. Strain the sauce through cheesecloth.
9. Season to taste with salt, cayenne, and a few drops of lemon juice. Mix in the parsley and tarragon.
10. Keep warm (not hot) for service. Hold no longer than 2 hours.

Notes:

1. For safety, pasteurized eggs are recommended.

-
2. If fresh tarragon is not available, use 1/3 teaspoon (2 millilitre) dried tarragon in place of the tarragon stems in the reduction, and use 1/5 teaspoon (1 millilitres) dried tarragon in place of the fresh leaves to finish the sauce.

Mashed Potatoes

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 253

Yield: 0.750 kg (1 lb 14 oz)

Number of portions: 6

Portion Size: 150 g (5 oz.)

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Potatoes	1 kilogram	2 lbs 4 oz
Butter	45 grams	1,5 ounces
Light cream, hot	65 millilitres	¼ cup
Milk, hot	As needed	As needed
Salt	To taste	To taste
White pepper	To taste	To taste

Procedure

1. Peel and eye the potatoes and cut them into uniform sizes. Simmer in water to cover until tender.
2. Drain well and let the potatoes steam dry for a few minutes.
3. Pass the potatoes through a food mill or ricer into the bowl of a mixer.
4. Beat in butter, then cream.
5. Add enough hot milk to bring potatoes to proper consistency. They should be soft and moist, but firm enough to hold their shape, not runny.
6. Add salt and white pepper to taste.
7. If desired, whip briefly at high speed until potatoes are light and fluffy. Do not overwhip.

Roasted Root Vegetables

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 332

Yield: 0.454 kg (1 lb)

Number of portions: 4

Portion Size: 114 g (4 oz.)

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Carrots, peeled	125 grams	4.5 ounces
Celery root, peeled	125 grams	4.5 ounces
Turnips, peeled	95 grams	3 ounces
Parsnips, peeled	95 grams	3 ounces
Shallots, peeled	3 each	3 each
Garlic cloves, peeled	3 each	3 each
Olive oil	45 millilitres	3 tablespoons
Dried thyme	2 millilitres	½ teaspoons
Coarse salt	2 millilitres	½ teaspoons
Coarsely ground black pepper	1 millilitres	¼ teaspoon

Procedure

1. Cut the carrots, celery root, turnips, and parsnips into 1-inch (2.5 centimeter) dice.
2. Place these cut vegetables, plus the shallots and garlic cloves, in a baking pan.
3. Pour the olive oil over the vegetables and sprinkle with the thyme, salt and pepper. Toss or mix until the vegetables are well coated with oil. Add more oil if necessary.
4. Bake at 375°F (190°C) about 45 minutes, or until the vegetables are tender and lightly browned. Turn or stir the vegetables several times during baking so they cook evenly. Do not allow them to become too browned or they may be bitter.

Asparagus Spears

Source: On Cooking

Recipe Variation: Basic procedure for blanching & refreshing vegetables

Yield: 4 portions

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Asparagus	4 portions	4 portions
Butter	30 millilitres	2 Tablespoons
Salt	To taste	To taste
Pepper	To taste	To taste

Procedure

1. Wash, peel, trim, and cut the asparagus into the desired size. You will need approximately 3 to 5 spears per order, depending on size of the asparagus.
2. Bring water to a boil. The liquid should cover the the vegetables and they should be able to move freely without overcrowding.
3. Add the asparagus to the boiling liquid. Do not cover
4. Cook the asparagus to desired doneness. Remove and refresh in ice water.
5. Remove from the ice water and reserve for service.
6. Reheat in boiling water and toss with melted butter. Season to taste with salt and pepper.

Pâte Sucrée

Source: Professional Baking 7th edition

Page: 314 & 351

Yield: 0.426 kg (12.5 oz)

Ingredients	Metric	U.S.
Butter, softened	108 grams	3.25 ounces
Confectioners' sugar	66 grams	2 ounces
Salt	1 gram	¼ teaspoon
Lemon zest, grated	1 gram	½ teaspoon
Vanilla extract	2 drops	2 drops
Eggs, beaten	50 grams	1.5 ounces
Pastry flour	200 grams	6 ounces

Procedure

1. Cream together the butter, confectioners' sugar, salt, lemon zest, and vanilla until the mixture is smooth and pale.
2. Add the eggs a little at a time and beat well between each addition.
3. Add the flour. With a plastic scraper, carefully blend into a soft dough.
4. Wrap in plastic film and flatten out. Chill until firm before use.

Making Baked Tart Shells

1. Remove dough from the refrigerator. Scale the dough as required:

10 to 12 ounces	10 inch (25 centimetre) tarts	300 to 340 grams
8 to 10 ounces	9 inch (23 centimetre) tarts	225 to 300 grams
6 to 8 ounces	8 inch (20 centimetre) tarts	175 to 225 grams
4 to 5 ounces	6 inch (15 centimetre) tarts	115 to 140 grams

2. Let the dough stand a few minutes, or work it briefly with the hands to make it pliable. Dough should be cold, but if it is too cold and hard, it is difficult to roll out without cracking.
3. Roll out the dough on a floured surface or floured canvas. Roll slightly less than ¼ inch (5 millimetres).
4. Place the dough in the tart pan. Allow the dough to settle into the pan and then press it into the corners without stretching it.
5. Trim off excess dough.
6. Refrigerate for at least 20 to 30 minutes before continuing. Prick the bottom of the dough all over with a fork. Line the shell with parchment and fill it with dried beans.
7. Bake at 400°F (200°C) until the shells are fully baked and lightly browned, about 20 minutes.
8. Cool the shell completely.

Notes:

1. Please review recipe procedure variation "**Small Tart Shells**" at the bottom of Page 351.

Lemon Tart

Source: Professional Baking 7th edition

Page: 353

Yield: one 10-inch (25 centimetre) tart

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
10-inch (25-cm) tart shell	1	1
Sugar	120 grams	4 ounces
Lemon zest, grated	15 millilitre	1 tablespoon
Eggs	4	4
Lemon juice	175 millilitre	6 ounces
Heavy cream	60 millilitre	2 ounces

Procedure

1. Bake the tart shell until it is golden but not too brown. Cool.
2. In a mixer fitted with the paddle attachment, blend the sugar and zest together thoroughly.
3. Add the eggs. Mix until well combined, but do not whip.
4. Mix in first the lemon juice and then the cream. Pass the mixture through a strainer.
5. Pour the strained filling into the tart shell.
6. Bake at 325°F (165°C) just until the filling is set, no longer, about 20 minutes.



29^{ES} OLYMPIADES DE COMPÉTENCES ONTARIO

TORONTO, ONTARIO

MARDI 9 MAI 2018

ARTS CULINAIRES - SECONDAIRE

ÉPREUVE DE PROJET

COPRÉSIDENTS DU COMITÉ TECHNIQUE:

Steve Bennis (coprésident)

steven.bennis@flemingcollege.ca

Tyrone Miller (coprésident)

tyrone.miller@wcdsb.ca

Pat Nixon (coprésident)

Stanley Zerdin (coprésident)

MEMBRES DU COMITÉ TECHNIQUE :

David Franklin (juge en chef- cuisine)

Olaf Mertens (juge en chef - goût)

Christopher Ennew (représentant de l'industrie - établissement)

Dean Michielsen (représentant de l'industrie - éducation)

Karen Linehan-Caulfield (représentante de l'industrie - éducation palier secondaire)

Benjamin Lillico (représentant de l'industrie - service de restauration des entreprises)

Brent Coakwell (conseiller technique)

Robert Chick (conseiller culinaire)

Robert Villeneuve (représentant de l'industrie - service de restauration des entreprises)

Sebastian Cugno (représentant santé et sécurité)

Hans Sell (représentant de l'industrie - service de restauration des entreprises)

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Important:

Ce document d'épreuve s'appuie sur la fiche descriptive des Olympiades de Compétences Ontario.

Il est important que tous les concurrents consultent la fiche descriptive du concours puisqu'elle contient des renseignements qui ne se trouvent pas ailleurs.

Le présent document contient de l'information sur l'épreuve en soi, tandis que la fiche descriptive décrit le matériel à apporter, l'équipement qui sera fourni sur place, les lignes directrices ayant trait à l'uniforme (EPI), etc.

Pour être bien renseigné au sujet du concours, veuillez consulter la fiche descriptive sur le site Web <http://www.skillsontario.com/index.php/en/students/scopes-secondary>.

Pour toute autre question, veuillez communiquer avec les **deux** coprésidents:
Steve Bennis à steven.benns@flemingcollege.ca et
Tyrone Miller à tyrone.miller@wcdsb.ca

Les questions (et réponses) seront affichées sur le site Web de Compétences Ontario sous la fiche descriptive (intitulé "Questions et réponses en vue du concours - 2018") afin que les concurrents puissent les réviser.

Préparer et présenter un menu trois (3) services, composé d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert.

- Pour toute question au sujet du concours, communiquez avec les **coprésidents** du Comité technique.
- Les concurrents doivent présenter leurs menus (en deux (2) exemplaires) pour les deux modules au moins 30 minutes avant le début du concours. Les menus peuvent être écrits soigneusement à la main ou rédigés à l'ordinateur. **Les concurrents doivent se baser sur les exemples de menu, et les éléments du menu fournis.** Les concurrents doivent utiliser la terminologie et les termes culinaires pertinents et décrire les ingrédients utilisés. Veuillez consulter le document portant sur les exemples de menu pour de plus amples renseignements.
- L'horaire pour chacun des modules doit être strictement respecté, tant en ce qui a trait à la préparation des mets que pour le service.
- Un concurrent qui désire quitter l'aire du concours doit d'abord en aviser l'un des coprésidents.

Horaire du concours:

Arts culinaires – palier secondaire

Mardi 8 mai 2018

Les concurrents déposent leur équipement	6 h 45
Mise en place du poste de travail	7 h 00
Séance d'information pour les élèves du palier secondaire et enregistrement	7 h 30
Début du concours	8 h 00
Présentation du menu	8 h 30
Pause dîner obligatoire	11h à 11 h 30
Présentation de l'entrée	13 h à 13 h 05
Présentation du plat principal	13 h 30 à 13 h 35
Présentation du dessert	14 h à 14 h 05
Nettoyage et emballage des effets	14 h 10
Compte-rendu aux concurrents	15 h 00
Départ des concurrents	15 h 30

Les concurrents disposeront de 5 minutes pour présenter leurs assiettes.

Après cette période, pour chaque minute de retard, un point sera déduit de la note finale, jusqu'à concurrence de 5 points pour 5 minutes. Au-delà de 5 minutes de retard, les assiettes ne seront PAS évaluées.

Le plat principal doit donc être servi entre 13 h 30 et 13 h 35, après quoi un point sera déduit de la note finale pour chaque minute additionnelle jusqu'à 13 h 40. À partir de 14 h 41, aucune assiette ne sera évaluée.

Aucune assiette ne sera évaluée après 14 h 11.

Les concurrents ne pourront quitter l'aire du concours sans la permission du juge en chef.

Module 1	Menu trois (3) services 6 heures en cuisine	34 - Arts culinaires
Description	<p>Préparer trois (3) portions de ce menu trois (3) services :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Entrée</u> <ul style="list-style-type: none"> • Soupe Minestrone • <u>Plat principal</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bifteck de haut de surlonge paré, poêlé: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuisson à mi- saignante – 57 C (135 F) ▪ La portion de bœuf cru ne doit pas excéder 140 g (5 oz) ○ Sauce béarnaise ○ Purée de pommes de terre: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assaisonnée (au choix du concurrent) ○ Tiges d’asperges ○ Légumes-racines rôtis: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Combinaison de légumes-racines (au choix du concurrent) ▪ Au moins trois (3) légumes de la table commune doivent être utilisés • <u>Dessert</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tarte au citron ○ Doit comprendre de la pâte sucrée ○ Doit comprendre une meringue – croustillante ou moelleuse (au choix du concurrent) ○ Au moins une (1) sauce aux fruits (au choix du concurrent) ○ Au moins une (1) garniture 	
Précisions sur le service	<p><u>Entrée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La portion de chaque entrée ne doit pas excéder 180 g <p><u>Plat principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La portion de chaque plat principal ne doit pas excéder 350 g • Les températures doivent être conformes aux normes de l’industrie <p><u>Dessert</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La portion de chaque assiette ne doit pas excéder 250 g 	
Principaux ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Produits laitiers</u> – chaque concurrent peut utiliser jusqu’à 0,500 litre de crème 35 % et 454 g de beurre • <u>Bœuf</u> – chaque concurrent peut utiliser un (1) bifteck de haut de surlonge paré. Veuillez consulter la feuille de précisions au sujet du produit qui est affichée sur le site Web de Compétences Ontario. 	

Module - Remarques:

- Présentation des plats. Les concurrents doivent présenter trois (3) assiettes pour chaque service:
 - Deux (2) assiettes pour présentation aux juges
 - Une (1) assiette pour présentation au public.
 - La présentation des assiettes doit être propre et conforme aux normes de l'industrie.
- Il faut éviter de gaspiller les ingrédients; les juges tiendront compte du gaspillage dans l'évaluation.
- Seuls les ustensiles et les plats de service fournis par le comité pourront être utilisés.
- La température des plats servis chauds doit être d'au moins 50 °C et être conforme aux normes de l'industrie.
- Les plats de service (assiettes) seront fournis. Pour des précisions, veuillez consulter la **fiche descriptive**.
- Les aliments sur la table commune seront en quantité limitée. Ils incluront des denrées sèches, des fines herbes, de l'alcool, des épices, et des fonds. La liste complète de ces ingrédients se trouve dans le document portant sur les ingrédients de la table commune.
- Tous les aliments et les quantités peuvent être modifiés sans préavis, selon la disponibilité et la qualité. Toutefois, tous les concurrents disposeront des mêmes produits.
- Le Comité technique se réserve le droit de limiter la quantité d'ingrédients dont se sert un concurrent. Des points seront déduits pour le gaspillage d'ingrédients.
- Durant l'épreuve, toute communication entre les concurrents et les personnes à l'extérieur de l'aire du concours est interdite. À défaut de respecter cette consigne, un concurrent pourrait être disqualifié.
- Les concurrents pourront utiliser les manuels de référence et les recettes tout au long de la journée.

Utilisation de l'équipement de précision commandé

- Le but de ce concours est de faire valoir la vaste gamme de compétences requises pour exercer le métier de cuisinier professionnel. À cet effet, les concurrents doivent confectionner des assiettes nécessitant diverses techniques et méthodes culinaires.
- L'équipement de précision facilite plus que jamais le contrôle de la cuisson, avec des résultats finaux plus précis. Par conséquent, **l'utilisation de la technologie et des techniques de précision durant l'épreuve est interdite**.
- Ceci comprend les circulateurs à immersion, les robots culinaires thermiques et les multicuiseurs Instant Pot. Cela n'empêche pas de les utiliser pour d'autres techniques ou éléments faisant partie de ces processus, c.-à-d., fruits comprimés.

ARTS CULINAIRES – RECETTES POUR LE PALIER SECONDAIRE

Les recettes utilisées pour ce concours font référence aux manuels suivants :

Gisslen, Wayne. (2015). *Professional Cooking for Canadian Chefs* (8th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.

Labensky, Sarah et al. (2017). *On Cooking, A Textbook of Culinary Fundamentals* (7th Canadian edition). New Jersey: Pearson.

Gisslen, Wayne. (2017). *Professional Baking* (7th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.

- Les recettes ont été fournies par le Comité technique. Les recettes sont présentées à titre de guide, et peuvent être ajustées au besoin pour obtenir les quantités, et la saveur et l'assaisonnement voulus.
- Bien que les recettes soient présentées dans ce document-ci, nous vous recommandons de consulter les ouvrages suggérés. Vous y trouverez des conseils précis sur les procédures ainsi que des indications spécialisées sur les techniques de préparation et de cuisson qui serviront dans la préparation du menu trois (3) services.
- Ces ouvrages contiennent des photos, des textes et des liens Internet expliquant les techniques de travail appropriées et sécuritaires ainsi que des indications spécialisées pour la préparation des mets (par exemple, manipulation des couteaux, réduction des liquides, confection du roux, rôtissage de la viande, cuisson des légumes, pains éclair et présentation des assiettes).
- Les concurrents doivent avoir recours aux pratiques courantes et appropriées.
- Si certains ingrédients ne sont pas disponibles ou ne sont pas de saison, ils seront remplacés par d'autres qui seront appropriés à la recette
- **Remarque:**
 - Veuillez consulter les documents des Olympiades canadiennes des métiers et des technologies (OCMT) pour le concours Cuisine. Veuillez examiner la description de concours et le projet du palier secondaire pour les exemples des recettes développées par le Comité technique national. Pour de plus amples renseignements au sujet du concours national, veuillez accéder au lien suivant: http://skillscompetencescanada.com/wp-content/uploads/2017/08/SCNC18-34-TestProject_S_EN_15nov17.pdf

Soupe minestrone

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 263

Rendement: 1,5 litres (1,5 pintes)

Nombre de portions: 6

Portion: 250 ml (8 onces liquides)

<u>Ingrédients</u>	<u>Métrique</u>	<u>É.-U.</u>
Huile d'olive	30 millilitres	1 once liquide
Oignons, coupés en fines tranches	125 grammes	4 onces
Céleri, petits dés	63 grammes	2 onces
Carottes, petits dés	63 grammes	2 onces
Ail, haché	3 millilitres	½ cuillère à thé
Chou vert, râpé	63 grammes	2 onces
Courgette, dés moyens	63 grammes	2 onces
Tomates en conserve, broyées	125 grammes	4 onces
Fond blanc	1,25 litres	1 ¼ pintes
Basilic séché	1 millilitres	¼ cuillère à thé
Petits macaronis, p. ex., ditalinis	45 grammes	1,5 onces
Haricots cannellinis en conserve, égouttés	188 grammes	6 onces
Persil haché	15 millilitres	1 cuillère à table
Sel	Au goût	Au goût
Poivre	Au goût	Au goût
Fromage parmesan, râpé	Au besoin	Au besoin

Préparation

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une marmite épaisse.
2. Ajouter les oignons, le céleri, les carottes et l'ail. Les faire dorer jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Ne pas faire roussir.
3. Ajouter le chou et la courgette. Mélanger les légumes. Faire dorer les légumes cinq autres minutes.
4. Ajouter les tomates, le fond et le basilic. Porter à ébullition, réduire la température de cuisson et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. (Ne pas trop faire cuire. La soupe continuera de cuire après l'ajout des pâtes.)
5. Incorporer les pâtes et continuer de faire mijoter la soupe jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. (Vous pouvez aussi cuire les pâtes séparément, puis les ajouter dans la soupe avant de servir.)
6. Ajouter les haricots et faire de nouveau bouillir la soupe.
7. Ajouter le persil. Saler et poivrer au goût.

8. Saupoudrer la soupe de parmesan juste avant de servir, ou servir le fromage à part.

Bifteck de haut de surlonge paré, poêlé

Source: Compétences Canada – Comité technique national

Ingrédients	Métrique	É.-U.
Tranche de haut de surlonge paré		
Assaisonnement		
Beurre		

Préparation

1. Dégraisser la viande au besoin.
2. Assaisonner légèrement et intégralement la tranche.
3. Utiliser une poêle profonde à fond épais en acier inoxydable qui peut aller au four. Elle doit être suffisamment large pour bien étendre la viande. Préchauffer la poêle.
4. Chauffer le beurre dans la poêle.
5. Déposer la tranche assaisonnée dans la poêle et la cuire en la badigeonnant avec du beurre jusqu'à ce qu'une croûte brune se forme.
6. Retourner la tranche avec des pinces et faire saisir l'autre côté de la même manière.
7. Vérifier la cuisson de la viande. Finir la cuisson au four, si nécessaire, jusqu'à la température souhaitée.
8. Retirer la tranche de la poêle et la laisser reposer sur une planche de coupe.

Remarques:

Nous recommandons fortement aux concurrents d'examiner les chapitres sur la cuisson de la viande dans l'un des manuels de référence. Ces chapitres expliquent en détail la théorie et les procédés pour poêler et rôtir les viandes. Les deux (2) suggestions suivantes sont des ressources supplémentaires qui peuvent être consultées lors de l'élaboration des menus et des plans du concurrent:

1. Recette pour steak épais poêlé et arrosé au beurre:
<http://www.serious-eats.com/recipes/2012/12/butter-basted-pan-seared-steaks-recipe.html>
2. Bifteck de faux-filet arrosé au beurre:
<http://www.cooksscience.com/recipes/9440-butter-basted-rib-eye-steak/>

Sauce béarnaise

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 195

Rendement: 0,240 litre (8 onces liquides)

Ingrédients	Métrique	É.-U.
Beurre	210 grammes	7 onces
Échalotes, hachées	10 grammes	2 cuillères à thé
Vinaigre de vin blanc	45 millilitres	3 cuillères à table
Branches d'estragon, hachées	1	1
Grains de poivre, écrasés	1 millilitre	¼ cuillère à thé
Jaunes d'œufs	2	2
Sel	Au goût	Au goût
Piment de Cayenne	Au goût	Au goût
Jus de citron	Au goût	Au goût
Persil, haché	5 millilitres	1 cuillère à thé
Estragon frais, haché	10 millilitres	2 cuillères à thé

Préparation

1. Revoir les lignes directrices de la préparation des sauces hollandaise et béarnaise.
2. Clarifier le beurre. Il faut environ une livre de beurre clarifié. Garder le beurre assez chaud, mais pas trop.
3. Mélanger les échalotes, le vinaigre, l'estragon et les grains de poivre dans une casserole et faire réduire de trois quarts. Enlever la casserole du feu et laisser refroidir légèrement.
4. Pour faciliter la préparation, battre avec un fouet en métal. Il est préférable de transvaser la réduction dans un bol en acier inoxydable. Utiliser une spatule propre en caoutchouc afin de récupérer toute la réduction. Laisser refroidir légèrement.
5. Incorporer les jaunes d'œufs dans la réduction en battant bien.
6. Garder le bol dans un bain-marie et continuer de battre les jaunes jusqu'à ce que la texture devienne épaisse et crémeuse.
7. Retirer le bol de la source de chaleur. À l'aide d'une louche, incorporer lentement et progressivement en battant le beurre clarifié gardé au chaud. Incorporer le beurre clarifié par gouttes au début. Si la sauce devient trop épaisse avant que le beurre ne soit entièrement incorporé, ajouter un peu de jus de citron ou placer le bol sur un bain-marie.
8. Passer la sauce dans une étamine (coton à fromage).
9. Assaisonner avec du sel, du piment de Cayenne et quelques gouttes de jus de citron au goût. Incorporer le persil et l'estragon à la sauce.
10. Servir la sauce tiède (pas chaude). La sauce tient tout au plus deux heures.

Remarques:

1. L'utilisation d'œufs pasteurisés est recommandée par mesure de sécurité.
2. Si des branches d'estragon frais ne sont pas disponibles, utiliser 1/3 cuillère à thé (2 millilitres) d'estragon séché dans la réduction et 1/5 cuillère à thé (1 millilitre) d'estragon séché pour finir la sauce.

Purée de pommes de terre

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 253

Rendement: 0,750 kg (1 lb 14 oz)

Nombre de portions: 6

Portion: 150 g (5 oz)

<u>Ingrédients</u>	<u>Métrique</u>	<u>É.-U.</u>
Pommes de terre	1 kilogramme	2 lb 4 oz
Beurre	45 grammes	1,5 onces
Crème fleurette, chaude	65 millilitres	¼ tasse
Lait, chaud	Au besoin	Au besoin
Sel	Au goût	Au goût
Poivre blanc	Au goût	Au goût

Préparation

1. Peler les pommes de terre et enlever les œillets. Les couper en morceaux uniformes et les faire cuire à feu doux dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Égoutter les pommes de terre et les faire sécher à la vapeur pendant quelques minutes.
3. Passer les pommes de terre dans un moulin d'aliments ou un presse-purée au-dessus d'un bol.
4. Incorporer le beurre, puis la crème, en battant.
5. Ajouter le lait chaud jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. La purée doit être onctueuse, mais assez ferme au point de garder sa forme après l'avoir remuée. Elle ne doit pas être trop liquide.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Si désiré, battre brièvement à grande vitesse jusqu'à ce que les pommes de terre soient légères et mousseuses. Ne pas trop battre.

Légumes-racines rôtis au four

Source: Professional Cooking 8th edition

Page: 332

Rendement: 0,454 kg (1 lb)

Nombre de portions: 4

Portion: 114 g (4 oz)

Ingrédients	Métrique	É.-U.
Carottes, pelées	125 grammes	4.5 onces
Céleri-rave, pelé	125 grammes	4.5 onces
Navets, pelés	95 grammes	3 onces
Panais, pelés	95 grammes	3 onces
Échalotes, pelées	3	3
Gousses d'ail, pelées	3	3
Huile d'olive	45 millilitres	3 cuillères à table
Thym séché	2 millilitres	½ cuillère à thé
Gros sel	2 millilitres	½ cuillère à thé
Poivre noir grossièrement moulu	1 millilitres	¼ cuillère à thé

Préparation

1. Couper les carottes, le céleri-rave, les navets et les panais en dés d'un pouce (2,5 centimètres).
2. Déposer les légumes coupés, les échalotes et les gousses d'ail dans un plat de cuisson.
3. Verser l'huile d'olive sur les légumes et saupoudrer de thym, de sel et de poivre. Retourner ou mélanger les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés d'huile. Ajouter de l'huile au besoin.
4. Cuire à 375°F (190°C) pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Retourner ou remuer les légumes plusieurs fois pendant la cuisson afin qu'ils cuisent uniformément. Éviter qu'ils ne deviennent trop dorés, car ils pourraient être amers.

Tiges d'asperges

Source: On Cooking

Variation: Préparation de base pour blanchir et rafraîchir les légumes

Rendement: 4 portions

Ingrédients	Métrique	É.-U.
Asperges	4 portions	4 portions
Beurre	30 millilitres	2 cuillères à table
Sel	Au goût	Au goût
Poivre	Au goût	Au goût

Préparation

1. Laver, peler, parer et couper les asperges selon la taille désirée. Vous aurez besoin de 3 à 5 tiges d'asperges environ par assiette, selon la grosseur de l'asperge.
2. Porter l'eau à ébullition. Le liquide doit couvrir les légumes et ceux-ci devraient se déplacer librement sans être à l'étroit.
3. Ajouter les asperges au liquide en ébullition. Ne pas couvrir.
4. Cuire les asperges jusqu'à la cuisson désirée. Retirer et refroidir dans un bain de glace.
5. Retirer du bain de glace et réserver pour le service.
6. Réchauffer dans de l'eau en ébullition puis mélanger avec du beurre fondu. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût.

Pâte sucrée

Source: Professional Baking 7th edition

Page: 314 et 351

Rendement: 0,426 kg (12,5 oz)

Ingrédients	Métrique	É.-U.
Beurre, ramolli	108 grammes	3,25 onces
Sucre glace	66 grammes	2 onces
Sel	1 gramme	¼ cuillère à thé
Zeste de citron, râpé	1 gramme	½ cuillère à thé
Extrait de vanille	2 gouttes	2 gouttes
Œufs, battus	50 grammes	1,5 onces
Farine à pâtisserie	200 grammes	6 onces

Préparation

1. Battre ensemble le beurre, le sucre glace, le sel, le zeste de citron et la vanille jusqu'à obtenir un mélangeur moelleux et pâle.
2. Incorporer les œufs petit à petit à la préparation, en battant bien entre chaque ajout.
3. Ajouter la farine. Mélanger la préparation avec un racloir en plastique jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
4. Envelopper la pâte dans une pellicule de plastique et l'aplatir. Réfrigérer la pâte afin qu'elle devienne ferme avant de l'utiliser.

Préparer les fonds de tarte

1. Retirer la pâte du réfrigérateur et préparer les portions suivantes:

10 à 12 onces	Tartes de 10 pouces (25 centimètres)	300 à 340 grammes
8 à 10 onces	Tartes de 9 pouces (23 centimètres)	225 à 300 grammes
6 à 8 onces	Tartes de 8 pouces (20 centimètres)	175 à 225 grammes
4 à 5 onces	Tartes de 6 pouces (15 centimètres)	115 à 140 grammes

2. Laisser reposer la pâte pendant quelques minutes ou la travailler brièvement à la main afin de la rendre malléable. La pâte doit être froide. Cependant, si elle est trop froide et dure, il sera difficile de l'étendre au rouleau sans la briser.
3. Étendre la pâte au rouleau sur une surface ou toile enfarinée afin d'obtenir une pâte ayant un peu moins de ¼ de pouce (5 millimètres) d'épaisseur.
4. Placer la pâte dans un moule à tarte. Laisser la pâte épouser la forme du moule, puis l'enfoncer dans les coins du moule sans l'étirer.

5. Enlever l'excès de pâte au couteau.
6. Réfrigérer la pâte pendant au moins 20 à 30 minutes avant de continuer. Piquer toute la surface horizontale de la pâte avec une fourchette. Étaler un papier-parchemin sur le fond de la tarte et remplir le moule de haricots secs.
7. Cuire à 400°F (200°C) jusqu'à ce que les fonds soient complètement cuits et légèrement dorés, environ 20 minutes.
8. Laisser refroidir complètement.

Remarques:

1. Veuillez examiner la section variation de la préparation **Petits fonds de tartes** au bas de la page 351.

Tarte au citron

Source: Professional Baking 7th edition

Page: 353

Rendement: une tarte de 10 pouces (25 centimètres)

<u>Ingrédients</u>	<u>Métrique</u>	<u>É.-U.</u>
Fond de tarte de 10 po (25 cm)	1	1
Sucre	120 grammes	4 onces
Zeste de citron, râpé	15 millilitres	1 cuillère à table
Œufs	4	4
Jus de citron	175 millilitres	6 onces
Crème fraîche épaisse	60 millilitres	2 onces

Préparation

1. Cuire le fond de tarte jusqu'à ce qu'il devienne doré, mais pas trop brun. Laisser refroidir.
2. Dans un mélangeur équipé d'un fouet plat, bien mélanger le sucre et le zeste.
3. Incorporer, sans fouetter, les œufs au mélange afin d'obtenir une texture homogène.
4. Incorporer d'abord le jus de citron, puis la crème. Passer la préparation au travers d'un tamis.
5. Verser la garniture égouttée dans le fond de tarte.
6. Cuire à 325°F (165°C) jusqu'à ce que la garniture soit ferme (pas plus). Environ 20 minutes.