

Virtual Skills Ontario Competition /
Olympiades de Compétences Ontario en mode virtuel
2021

Secondary / Secondaire

Common Food Table /

Ingrédients de la table commune

Food Ingredients

- The food items listed below are the only items that you are able to use for the duration of the competition.
- Food items are listed in the 1st column and maximum amounts are listed in the 2nd column.
- Take only the food items that you need as over production and waste will be marked accordingly.
- In order to promote financial responsibility; if you are not planning on using any items on this list, please communicate the items not needed to your host site prior to purchasing (If you do not need it then do not have it purchased).

Dairy	Amount Available
Butter, Unsalted	0.454 kg
Cheese, Brie (double cream)	0.100 kg
Dry Goods	Amount Available
Coconut milk (regular size cans)	2 each (400 ml Cans)
Fish Sauce - Nam Pla	1 each (750 ml)
Oil, Canola	3 litre
Oil, Olive, Extra Virgin -	0.750 litre
Salt - Sea Salt	0.200 kg
Salt, Kosher	0.200 kg
Vinegar, Cider	0.100 litre
Whole Grain - Brown Rice - short grain	0.500 kg
Fresh Herbs	Amount Available
Cilantro	1 bunch
Lemon Grass	4 stalks
Fruit	Amount Available
Lemons	6 each
Limes	6 each
Produce	Amount Available
Bean, Fine Green	0.454 kg
Carrots	0.454 kg
Cauliflower	1 each
Celery	1 bunch
Eggplant - Italian	1 each, medium
Galangal Root	0.030 kg
Garlic, Bulb	2 each
Ginger Root	0.030 kg
Mushroom - Button - small	0.454 kg
Onion, Yellow Spanish	0.454 kg

Peas, Sugar Snap	0.250 kg
Peppers, Green	2 each, medium
Peppers, red, orange, yellow	1 each, medium
Salad greens – Mesclun mix	0.142 kg
Salad greens - Arugula	0.142 kg
Serrano chilis - fresh	0.250 kg
Shallots	0.250 kg
Spinach, Baby	0.142 kg
Tomato - Roma	6 each
Zucchini Squash	4 each
Protein and Stock	Amount Available
Chicken, Whole – 1.2 to 1.4 kg (2 ½ to 3 lb average)	1 each
Eggs - large	1 dozen
Stock, White Chicken *No salt added*	2 liters
Dry Herbs and Spices	Amount Available
Mustard - Dry Powder	0.010 kg
Nutmeg, ground	0.010 kg
Paprika, Hungarian	0.010 kg
Peppercorns – Black (ground)	0.010 kg
Sesame Seeds - White	0.010 kg

Ingrédients

- Les ingrédients énumérés ci-dessous sont les seuls articles que vous pouvez utiliser pour la durée du concours.
- Les ingrédients sont énumérés dans la 1^{re} colonne et les quantités maximales sont énumérées dans la 2^e colonne.
- Prenez seulement les ingrédients dont vous avez besoin puisque la surproduction et le gaspillage seront notés en conséquence.
- Dans le but de promouvoir la responsabilité financière; si vous ne prévoyez pas utiliser aucun des articles figurant sur cette liste, veuillez communiquer les articles qui ne sont pas requis à votre établissement avant l'achat (Si vous n'en avez pas besoin, alors ne faites pas de demande d'achat).

Produits laitiers	Quantité disponible
Beurre non salé	454 g
Fromage, Brie (double crème)	100 g
Marchandises sèches	Quantité disponible
Lait de coco (boîtes, format ordinaire)	2 (boîtes, 400 ml)
Sauce de poisson - Nam Pla	1 (750 ml)
Huile de colza	3 litres
Huile d'olive extra vierge	750 ml
Sel de mer	200 g
Sel kasher	200 g
Vinaigre de cidre	100 ml
Riz rond brun à grains entiers	500 g
Herbes fraîches	Quantité disponible
Coriandre	1 botte
Citronnelle	4 pieds
Fruits	Quantité disponible
Citrons	6
Limes	6
Légumes	Quantité disponible
Haricots verts, fins	454 g
Carottes	454 g
Chou-fleur	1
Céleri	1 botte
Aubergine, italienne	1, moyen
Galanga, racine	30 g
Ail, gousse	2
Gingembre	454 g

Champignons de Paris, petits	454 g
Oignon jaune espagnol	454 g
Pois, mange-tout	250 g
Poivrons verts	2, moyens
Poivrons, rouge, orange, jaune	1 de chaque, moyen
Verdures, variété mesclun	142 g
Verdures, roquette	142 g
Piments Serrano, frais	250 g
Échalotes	250 g
Épinards, bébés	142 g
Tomates, Roma	6
Courgette zucchini	4
Protéine et bouillon	Quantité disponible
Poulet, entier – 1,2 à 1,4 kg (moyenne de 2 ½ à 3 lb)	1
Œufs - gros	1 douzaine
Fond de volaille, blanc *Sans sel ajouté*	2 litres
Herbes et épices séchés	Quantité disponible
Moutarde sèche	10 g
Muscade moulue	10 g
Paprika hongrois	10 g
Poivre en grains, noir, moulu	10 g
Graines de sésame, blanches	10 g