

FORMATION "CUISINE VEGETARIENNE"

Définition :

Le module "cuisine végétarienne" s'adresse aux cuisiniers (ères), titulaires d'un diplôme de niveau V minimum ou de 5 années d'expérience dans les domaines de la restauration traditionnelle ou collective.

Il est apte à concevoir et produire des menus équilibrés sans chair d'origine animale dans le respect des règles nutritionnelles de base, d'hygiène, de sécurité et de rentabilité.

Il organise son travail, participe à l'approvisionnement et au stockage des produits. Il est également apte à aider la clientèle dans le choix de ses plats.

Contexte professionnel :

Le titulaire de ce module peut faire valoir ses compétences dans le domaine de la cuisine végétarienne pour tous types de restauration.

Fonctions :

Les fonctions spécifiques à la cuisine végétarienne décrites sont exercées selon l'organisation des entreprises et le niveau de compétences du professionnel :

1. Fonction organisation et approvisionnement :
 - Prévoir les approvisionnements, assurer les contrôles lors de la réception
2. Fonction conception de menus :
 - Concevoir un menu sans chair d'origine animale en tenant compte des composants nutritionnels de base.
3. Fonction production et distribution :
 - Réaliser les préparations préliminaires des produits spécifiques au végétarisme.
 - Réaliser les hors d'œuvre froids classiques et/ou originaux
 - Réaliser les hors d'œuvre chauds classiques et/ou originaux
 - Réaliser les plats traditionnellement végétariens.
 - Concevoir des plats originaux et végétariens avec les produits du terroir
 - Réaliser le traitement des déchets
4. Fonction commercialisation :
 - Valoriser les plats auprès de la clientèle.
 - Aider la clientèle dans son choix et tenant compte de ses orientations nutritionnelles.

Architecture pédagogique

1. Fonction organisation et approvisionnement	Activités professionnelles			Savoirs associés		
	Compétences opérationnelles	Ressources	Critères et indications de performance	Connaissances	Compétences	Limites de connaissances
	<p>Prévoir les approvisionnements</p> <p>Assurer les contrôles lors de la réception</p>	<p>Fiches techniques de fabrication</p> <p>Feuille de marché,</p> <p>Bon de commande,</p> <p>Liste des fournisseurs locaux</p> <p>Bon de livraison</p> <p>Fiche contrôle à la réception.</p> <p>Fiche de stock</p>	<p>Cohérence des contenus, grammages, quantités, ...</p> <p>Documents clairs, synthétiques et identifiables.</p>	<p>Recueillir les informations et renseigner ou élaborer des documents relatifs à la production</p> <p>La réglementation nationale et européenne concernant la qualité des marchandises, l'étiquetage, le transport, l'équipement, le stockage, la manipulation vis-à-vis de la sécurité alimentaire.</p> <p>Comment éviter l'intoxication alimentaire.</p>	<p>Compléter une fiche technique.</p> <p>Etablir la liste et quantités des denrées selon les besoins.</p> <p>Rechercher les fournisseurs</p> <p>Assurer une commande par tel, fax, mèl, ...</p> <p>Contrôler les quantités et qualités des produits.</p> <p>Assurer la traçabilité.</p>	<p>La fiche technique</p> <p>La feuille de marché</p> <p>Le bon de commande</p> <p>Le bon de livraison</p> <p>La fiche contrôle à la réception</p> <p>Les conditions de stockage des produits</p> <p>La saisonnalité des produits</p>

2. Fonction conception de menus et de plats	Activités professionnelles			Savoirs associés		
	Compétences opérationnelles	Ressources	Critères et indications de performance	Connaissances	Compétences	Limites de connaissances
	Produire un menu non carné en tenant compte des éléments nutritionnels.	Menus, carte, Fiches techniques Tableau nutritionnel des aliments Instructions pour la sécurité alimentaire.	Cohérence du contenu, document de synthèse.	Le repas équilibré Les risques alimentaires (déficiences nutritionnelles, intoxication alimentaire) Le plan alimentaire Le GEMRCN Le plan national nutrition santé les types de recettes possibles en fonction du type de végétarisme.	Concevoir un menu équilibré sans apport de chairs d'origine animale en respectant les règles d'hygiène. Faire les choix appropriés pour les plats végétariens et végétaliens.	Les 5 composants d'un repas Les substitutifs de la chair animale. les apports nutritionnels des aliments Les règles d'hygiène alimentaire.

3. Fonction production et distribution	Activités professionnelles			Savoirs associés		
	Compétences opérationnelles	Ressources	Critères et indications de performance	Connaissances	Compétences	Limites de connaissances
	Concevoir des plats à base de produits locaux (entrées, plats principaux et desserts) et utilisation de substituts de viande comme tofu, seitan, les algues,...	Fiches techniques incluant l'approvisionnement en produits locaux. Vidéos et modes opératoires.	Utilisation de produits locaux (spécificités de la région, étiquetage, homologation des fournisseurs)	Les produits locaux et leur utilisation. Homologation des fournisseurs. Origine des produits y compris les produits bio, les substituts de viande, les plantes comestibles, les fruits, les légumes anciens, le soja, le tofu, le seitan, les algues ...	Acquérir une méthode afin de créer des recettes (créativité) Différencier les plats végétariens des plats végétaliens. Comprendre les motifs d'utilisation des différentes pâtes, des porridges et des substituts de viande	La classification, la saisonnalité, l'origine, la présentation commerciale, l'étiquetage et les règles de fraîcheur des produits, les critères de qualité. La comparaison des apports nutritionnels : plat carné ou non, végétarien, végétalien L'alimentation biologique et ses normes Le niveau de créativité.
	Réaliser les préparations préliminaires des produits spécifiques au végétarisme.	Fiches des préparations préliminaires des produits. Vidéos et modes opératoires	Documents synthétiques et clairs	Les produits caractéristiques au végétarisme	Expliquer les différentes préparations préliminaires de ces produits.	Définitions des végétarismes, les normes européennes, les substituts de viande.
	Réaliser les hors	Fiches techniques,	Présentations et	Santé et sécurité	Appliquer les	- La désinfection

d'œuvre froids classiques et originaux	Vidéos et modes opératoires	saveurs originales Elaboration des recettes "classiques" Maîtrise des techniques	pour la préparation de plats froids.	règles d'hygiène et de réalisation des hors d'œuvre froids Intégrer les substitutifs des chairs animale, les porridges et les pâtes.	des fruits et légumes - Les taillages - Les étapes de réalisation et de dressage - Les assaisonnements - les étapes de la production
Réaliser les hors d'œuvre chauds classiques et/ou originaux	Fiches techniques Vidéos et modes opératoires	Création de recettes et d'associations originales Elaboration des recettes "classiques" Maîtrise des techniques	Santé et sécurité pour la préparation de hors d'œuvre chauds végétariens Différents types de pâtes de base et porridge comme la polenta.	Appliquer les règles d'hygiène et de réalisation des hors d'œuvre chauds Intégrer les substitutifs des chairs animale, les porridges et les pâtes.	- La désinfection des fruits et légumes - Les taillages - Les étapes de réalisation et de dressage - Les assaisonnements - les étapes de la production
Réaliser les plats végétariens traditionnels et originaux	Manuels de recettes, fiches techniques Vidéos et modes opératoires	Création de recettes et d'associations originales. Elaboration de recettes classiques - Maîtrise des techniques. Documents de synthèse cohérents	L'origine des recettes Les appellations culinaires liées au végétarisme	Lister et expliquer le contenu des recettes et plats traditionnellement végétariens Classifier une recette en fonction de son origine (culturelle, internationale, ...) Comprendre les motifs d'utilisation des différentes pâtes, des porridges et des	La désinfection des fruits et légumes Les taillages Les étapes de réalisation et de dressage Les assaisonnements les recettes les plus connues végétariennes

					substituts de viande	
	Réaliser le traitement des déchets	Guide du traitement des déchets.	Gestion des déchets dans le respect des normes.	La question du traitement des déchets.	Appliquer des processus de désinfection.	Les normes liées au traitement des déchets.

4. Fonction commerciale	Activités professionnelles			Savoirs associés		
	Compétences opérationnelles	Ressources	Critères et indications de performance	Connaissances	Compétences	Limites de connaissances
	Valoriser les plats auprès de la clientèle.	Cartes et menus	Tenir un discours cohérent et adapté aux clients végétariens.	L'argumentation commerciale	Construire un argumentaire en prenant en compte des attentes de la clientèle	La présentation commerciale des plats
				Les produits biologiques	Identifier les produits biologiques,	La démarche qualité Les repères de

				expliquer leurs valeurs ajoutées : - nutritionnelle, - économique, - éthique, - hédoniste, ...	qualités Les limites, avantages et inconvénients de ces produits.
			Le développement durable	Tenir un discours cohérent et sans engagement politique sur le développement durable	Les impacts carbone des produits. Les avantages et inconvénients du circuit court.

4. Fonc	Activités professionnelles			Savoirs associés		
	Compétences opérationnelles	Ressources	Critères et indications de performance	Connaissances	Compétences	Limites de connaissances
	Aider la clientèle dans son choix en tenant compte de ses	Cartes et menus	Identifier les attentes de la clientèle	Le végétarisme/le végétalisme/le	Acquérir les références pour bien comprendre les	Les différents types de végétarisme : vegan, végétalien,

	orientations éthiques et nutritionnelles.			flexitarisme	enjeux : santé, us et coutumes, éthiques, économiques, - Tenir un discours sans engagement personnel	végétarien, ovo-végétarien, etc. Le flexitarisme L'histoire du végétarisme
				Le marché de la cuisine végétarienne. Introduction de la cuisine végétarienne dans tout type de restauration (fastfood, gastronomique ...) avec une offre de plats carnés. Les différents types d'	Faire les choix pertinents en fonction de l'entreprise, par le biais d'une approche consommateur. Comprendre les motivations des flexitariens.	Les facteurs socio-économiques La restauration spécialisée, l'état du marché actuel. L'offre mixte dans tous types de restaurants.

Verrines de panna cotta au lait d'amande et de légumes.



Pays	Type de plat	Durée	Nombre de couverts
France	Hors d'œuvre - Amuse bouche	45 min.	6

Ce plat est présenté dans trois verrines. Chacune est composée d'une panna cotta au lait d'amande aromatisée différemment et d'un légume fraîchement mixé.

Végétarien	Végétalien	Intolérant au lactose	Intolérant au gluten	Graines	Local	Naturel et frais	Saison
+	+	+	+	+	+ -	+	Automne

Ingrédients :

Verrine à la betterave :

Betterave rouge cuite	0.300 kg
Lait d'amande	0.300 L
Agar-agar	1 g
Citron vert	1 p
Gros sel, sel fin, piment de Cayenne	Pm
Fruits secs	0.030 kg

Verrine au romanesco :

Romanesco	0.300 kg
Lait d'amande	0.300 L
Agar-agar	1 g
Clémentine	0.150 kg
Gros sel, sel fin, piment de Cayenne	Pm
Fruits secs	0.030 kg

Verrine au potimarron :

Potimarron	0.300 kg
Lait d'amande	0.300 L
Agar-agar	1 g
Gingembre	0.005 kg
Gros sel, sel fin, piment de Cayenne	Pm
Fruits secs	0.030 kg

Bouillon de légumes :

Eau	Pm
Epluchures du romanesco et du potimarron	pm
Oignon	0.100 kg
Blanc de poireau	0.100 kg
Gros sel	pm

Instructions :

1. Mettre en place le poste de travail. Peser, mesurer les ingrédients.
2. Laver et désinfecter les fruits et légumes dans de l'eau vinaigrée puis les rincer à l'eau claire.
3. Eplucher et tailler les fruits et légumes (sauf une clémentine et le citron vert) :
 - Conserver les épluchures du romanesco (sans les feuilles), du potimarron



Erasmus+



et du gingembre.

- Couper en cubes de 2 cm, le potimarron et la betterave.
 - Tailler le romanesco en bouquets.
4. Réaliser un bouillon de légumes avec le blanc de poireau, l'oignon et les épluchures du romanesco, du potimarron et du gingembre. Le cuire 30 minutes et le passer au chinois.
 5. Cuire à la vapeur le potimarron.
 6. Pocher à l'anglaise le romanesco.
 7. Réaliser les 3 panna cotta aux parfums différents :
 - Pour la première : Mélanger le lait d'amande froid, l'agar-agar, **le gingembre en cubes**. Ajouter les fruits secs. Porter le tout à ébullition et passer au chinois.
 - Pour la seconde : Mélanger le lait d'amande froid, l'agar-agar, **le jus d'une clémentine**. Ajouter les fruits secs. Porter le tout à ébullition et passer au chinois.
 - Pour la troisième : Mélanger le lait d'amande froid, l'agar-agar, **le jus du citron vert**. Ajouter les fruits secs. Porter le tout à ébullition et passer au chinois.
 - Assaisonner de sel et de piment de Cayenne.
 - Remplir les verrines et les refroidir à +3°C.
 8. Réaliser les mixés de légumes :
 - Mixer séparément : le potimarron, la betterave et le romanesco. Détendre les mixés avec un peu de bouillon de légumes. Assaisonner de sel et de piment de Cayenne.
 9. Dresser les verrines :
 - Compléter les verrines avec les mixés de légumes :
 - La panna cotta de clémentine avec le mixé de romanesco
 - La panna cotta au citron vert avec le mixé de betterave
 - La panna cotta au gingembre avec le mixé de potimarron.
 - Décorer avec les fruits secs et les segments de clémentines.



Erasmus+



Peser et mesurer.
Eplucher, laver et désinfecter un légume.
Cuire à la vapeur.
Pocher à l'anglaise un légume.
Valoriser le produit.

poste.
Connaissance des produits.
Les taillages.
Les modes de cuisson.
Les règles du dressage.

Notes : L'agar agar est un gélifiant naturel contenu dans une algue marine. Ce plat est entièrement composé de produits d'origine végétale. Il peut être proposé en hors d'œuvre, à l'apéritif ou en amuse bouche aux végétariens et végétaliens.

SALADE MARAICHERE AIL-TOMATE

Pays	Type de plat	Temps total	Portions
Espagne	Salade	30 mn	4

Cette salade est légère et rafraichissante, parfaite pour les chaudes journées d'été, nourrissante et pleine de saveurs d'herbes aromatiques. Elle peut être servie en entrée avec du pain complet.



Végétarien	Végétalien	Sans Lactose	Sans Gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x		x			x		Eté Automne

Ingrédients

Pour la sauce	3-5 5	Amandes blanchies Gousses d'ail Persil Menthe poivrée Sel selon le goût Huile d'olive vierge extra
	2	Tomates mures
Pour la salade	4 - 5 100 g	Tomates pour salade Olives de Campo Real ½ cuillère à café de cumin
Préparation		

Pour la sauce:

1. Dans un mortier, mettez les amandes hachées, l'ail haché, le persil et la menthe, et le sel selon votre goût.
2. Pilez le tout jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez un filet d'huile, en remuant pour émulsionner la sauce.
4. Ajoutez les tomates mures pelées et épépinées.
5. Bien mélanger pour obtenir une sauce et placer au réfrigérateur.

Pour la salade:

6. Coupez les tomates en morceaux et les mettre dans un saladier.
7. Ajoutez les olives, saupoudrez de cumin et ajoutez la sauce.
8. Remuez pour mélanger les saveurs, couvrez et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.
9. Servez la salade dans le même récipient, accompagné de pain de campagne.

	Compétences	Savoir associés
1	Eplucher	Peler différents légumes et salades avant de les utiliser.
2	Laver	Nettoyer pour éliminer les bactéries.
3	Emincer/hacher	Réaliser une taille adéquate des légumes, en utilisant un couteau.
4	Couper en dés	Couper des aliments en petits cubes.
5	Epépiner	Retirer les grains à l'intérieur avant utilisation.
6	Mélanger	Incorporer différents ingrédients ensemble.
7	Piler	Obtenir la bonne texture de certains aliments.
8	Faire une vinaigrette	Obtenir une sauce/vinaigrette avec une certaine touche, un goût et une texture, en utilisant un pilon et un mortier.
9	Assaisonner	Ajuster le gout d'un plat pour le rendre plus appétissant
10	Dresser	Mettre en valeur la présentation visuelle du plat..

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rouleaux de printemps accompagnés de salade asiatique et sauce cacahuète

Pays	Type de plat	Temps Total	Portions
Ecosse	Entrée	30 mn.	4

Ces rouleaux de printemps végétariens constituent une entrée saine et légère qui peut être réalisée à l'avance. Les rouleaux peuvent être conservés à couvert au réfrigérateur jusqu'à 24 h. La sauce et le garnissage peuvent être adaptés selon votre goût.



Végétarien	Végétalien	Sans lactose	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x	x	x	x		x	x	Printemps/ Été

Ingrédients

Pour les rouleaux de printemps

- 8 Feuilles de riz
- 4 Oignons nouveaux finement émincés
- 1 Petite carotte finement tranchée/ râpée
- 1 Cœur de laitue lavé et essoré
- 1/4 Concombre pelé, égrené et finement tranché/ râpé
- 20 Grammes de nouilles de riz en vermicelles plongées dans l'eau bouillante pendant 4-5 minutes (à égoutter)
- 4 Cuillères à soupe de feuilles de coriandre fraîche
- 2 Cuillères à soupe de feuilles de menthe fraîche
- 2 Cuillères à soupe de sauce au piment doux
- 2 Cuillères à soupe de sauce Hoi Sin
- Sel et poivre

Pour la sauce



- 6 Cuillères à soupe de cacahuètes (sans sel si nécessaire)
- 2 Gousses d'ail pelées
- 3 cm Racine de gingembre pelée et hachée
- 1/2 Citron vert pressé
- 1/4 Cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 Piment rouge épépiné
- 1 Cuillère à soupe de miel

Préparation :

1. Mélangez les oignons nouveaux, la carotte, le concombre, la sauce au piment doux et la sauce Hoi Sin pour créer une salade asiatique.
2. Une par une, plonger les feuilles de riz dans l'eau chaude pendant approximativement 15 secondes jusqu'à ce qu'elles deviennent malléables, puis laissez-les s'égoutter sur un torchon ou un papier absorbant.
3. Placez la feuille de riz sur une surface plane et rabattez le bord inférieur. Placez une feuille de cœur de laitue sur le bord replié, recouvrez avec un peu de salade asiatique, des nouilles et des herbes fraîches, rabattez à nouveau. Repliez les côtés et roulez pour créer une forme cylindrique en s'assurant que tous les ingrédients soient enveloppés dans la feuille de riz.
4. Disposez sur un plateau huilé pour empêcher les rouleaux d'attacher, couvrez-les pour éviter qu'ils séchent et placez-les au réfrigérateur.
5. Pour la sauce, mettez l'ail, le gingembre, le piment, le jus de citron vert, la sauce au poisson et les cacahuètes dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez le miel, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.
6. Pour servir, disposez les rouleaux sur une assiette, accompagnés de sauce.
7. Servez avec quelques piments émincés et des oignons nouveaux.

Compétences

Eplucher
les utiliser.
Emincer/râper
utilisant un

Laver
Epépiner
Plonger

Savoirs associés

Peler différents légumes et salades avant de

Réaliser une taille adéquate des légumes, en
couteau.

Nettoyer pour éliminer les bactéries.
Retirer les grains à l'intérieur avant utilisation.
Préparer des nouilles ou des feuilles de riz.



Erasmus+

Rouler
Mesurer
mesures.
Mixer
ou en purées.
Mélanger
Presser
Dresser
plat.



Créer un rouleau culinaire / un cylindre.
Réaliser correctement des poids et des

Transformer des aliments solides en liquides

Incorporer différents ingrédients ensemble.
Extraire le jus de certains agrumes.

Mettre en valeur la présentation visuelle du

Notes

.....

.....

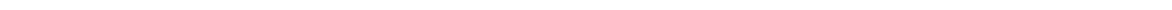
.....

.....

.....

.....

.....



Courge Butternut, épinard, noix de coco et curry de patate douce accompagnés de riz parfumé à la citronnelle

Pays	Type de plat	Temps total	Portions
Ecosse	Plat principal	30 mn.	4



Ce curry végétalien pourra être réalisé avec d'autres ingrédients selon votre gout. Différents types de légumes et de haricots peuvent aussi être ajoutés.

Végétarien	Végétalien	Sans lactose	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x	x	x	x	x	x	x	Tout l'année

Ingrédients

Curry

- 1 Cuillère à soupe de poudre de Tandoori masala
- 1 Cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 Cuillère à café de cumin en poudre
- 1 Cuillère à soupe de purée de tomate
- 400 ml Bouillon de légumes
- 1 Courge butternut pelée, épépinée et coupée en morceaux réguliers
- 100 Grammes de feuilles d'épinards lavées
- 1 Gros oignon haché
- 1 Patate douce pelée, lavée et coupée en morceaux réguliers
- 2 Gousses d'ail pilées
- 1 Morceau de 2 cm de gingembre finement haché
- 1 Piment rouge finement haché
- 1 Cuillère à soupe de chutney de mangue
- 1 Cuillère à café de jus de citron
- 400ml Lait de coco
- 4 Cuillères à soupe d'huile végétale



Erasmus+



Sel et poivre

Riz parfumé

300	Grammes de riz cru (Basmati ou Long grain)
1	Tige de citronnelle pilée
1	Bâton de cannelle grillé
8	gousses de Cardamome pilées et grillées
600	Grammes de bouillon de légumes
½	Cuillère à café de sel

Préparation

1. Pour faire la sauce au curry : faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites frire le gingembre, le ½ oignon, le piment et l'ail jusqu'à obtenir une couleur dorée.
2. Ajoutez le tandoori masala, le curry et la poudre de cumin et faites cuire pendant 2-3 minutes.
3. Ajoutez la purée de tomate, faites cuire pendant 1 minute, ajoutez le bouillon et faites mijoter pendant 15 minutes, en remuant régulièrement.
4. Ajoutez le chutney de mangue et liez à la sauce. Réservez.
5. Pour préparer le riz : placez le riz, le bouillon, le sel, la citronnelle, la cannelle et les gousses de cardamome dans une casserole. Portez à ébullition, mélangez et couvrez avec un couvercle. Eteignez le feu et laissez s'échapper la vapeur pendant 5-6 minutes.
6. Dans une poêle propre avec le reste d'huile, faites doucement frire la courge butternut, l'oignon et la patate douce sans faire colorer.
7. Ajoutez la sauce curry et le lait de coco, et laissez mijoter pendant 15 minutes, en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes ramollissent.
8. Ajoutez les feuilles d'épinard et cuisez-les pendant 1 minute jusqu'à ce que l'épinard ramollisse.
9. Vérifiez l'assaisonnement et servez le riz avec le curry.
10. Servez avec des oignons nouveaux finement hachés.

Compétences –

Savoirs associés

Eplucher –

Peler différents légumes et salades avant de les utiliser.

Couper –
utilisant un

Réaliser une taille adéquate des légumes, en
couteau.



Erasmus+



Couper en dés -
Laver -
Epépiner -
Frire –
Piler –
aliments.
Mesurer –
mesures
Mixer–
ou en purées.
Mélanger –
Presser -
Dresser –
plat.
Cuire à la vapeur -
certains

Mijoter -
certains

Assaisonner -
appétissant.

Couper des aliments en petits cubes.
Nettoyer pour éliminer les bactéries.
Retirer les grains à l'intérieur avant utilisation.
Cuire des aliments avec de l'huile.
Obtenir la bonne texture de certains

Réaliser correctement des poids et des

Transformer des aliments solides en liquides

Incorporer différents ingrédients ensemble.
Extraire du jus de certains agrumes.
Mettre en valeur la présentation visuelle du

Utiliser la vapeur comme moyen de cuisson de

aliments.
Cuire dans un liquide frémissant pour éviter à

aliments d'être trop cuits ou de se morceler.
Ajuster le gout d'un plat pour le rendre plus

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gratiné de polenta aux petits légumes

Pays	Type de plat	Temps de préparation	Portions
France	Principal	45 min.	6



Ce plat est un gratin composé de polenta onctueuse et de légumes de saison, cuits croquants. La cuisson est terminée au four.

Végétarien	Végétalien	Intolérant lactose	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x			x		x	x	Selon

Ingredients :

250 g	Polenta
1 litre	Lait
25cl	crème liquide
450 gr	Légumes de saison (haricots verts, petits pois, mangetout, asperges,...)
12 u	Tomates confites
50gr	Beurre
1	gousse ail
100gr	Parmesan râpé
	Sel, poivre, piment d'Espelette

Instructions :

1. Préparer et cuire les légumes :

Eplucher et désinfecter les légumes. Les cuire séparément dans de l'eau bouillante salée (les laisser croquants). Les refroidir dans de l'eau très froide (avec glaçons) puis les égoutter. Les chauffer dans un sautoir avec le beurre. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver.

2. Cuire la polenta :

Faire bouillir le lait dans un sautoir, verser la polenta en pluie et cuire à feu doux en remuant avec la spatule. Ajouter le beurre lorsque que la polenta se détache des parois du récipient puis arrêter la cuisson en versant la crème. Assaisonner de sel, de poivre et de piment d'espolette.



3. Dresser et finir le gratin :

Dans un plat à gratin, mettre par couches : polenta, légumes, polenta puis parmesan râpé. Enfourner à +180° pendant +-20 minutes (obtenir une coloration). A la sortie du four, décorer le gratin avec les tomates confites et le persil. Servir avec un mesclun (mélange de salades) assaisonné d'une vinaigrette à la framboise.

Compétences :

Mettre en place un poste de travail.
Eplucher, laver et désinfecter un légume.
Cuire "pocher".
Valoriser le produit.

Connaissances

L'hygiène et l'organisation du poste.
Connaissance des produits.
Les modes de cuisson.
Les règles du dressage.

Notes : La polenta est la farine du maïs. Cette céréale est cultivée partout dans le monde et il est facile de s'approvisionner localement. Prendre soin de choisir une polenta bio et sans OGM. Les principaux intérêts nutritionnels de ce plat sont les apports de glucides, fibres, vitamines : C, B, B9 et protéines végétales.

Seitan au poivre vert

Pays	Type de plat	Temps de préparation	Portions
Italie	Principal	20 min.	4



Le seitan est un dérivé du blé, malgré cela il a très peu en commun avec la farine ou le pain. Il est également appelé « viande de blé » ou « gluten de blé » ou simplement « gluten ». Une fois cuit, le seitan prend un aspect et une texture très similaire à la viande, ce qui le rend un substitut de la viande très populaire.

Végétarien	Végétalien	Intolérant lactose	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x	x	x		Selon	x	Selon	x

Ingrédients :

400 gr	Seitan
100 gr	Crème de soja
25 gr	Huile de tournesol
30 gr	Poivre vert
20 gr	cognac
5 gr	Sel

Instructions :

1. Moudre le poivre vert sur les tranches de seitan, et ce des deux côtés
2. Mettre une cuillerée d'huile dans la poêle
3. Dorer les deux côtés des tranches de seitan et ajouter du sel.
4. Verser du cognac et flamber
5. Ajouter de la crème du sel et de l'eau, cuire jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. sauce.

Compétences :

Mettre en place un poste de travail

Découper le seitan

Connaissances

Utiliser les produits nettoyants et désinfectants appropriés avant de commencer le travail.

Utiliser un couteau approprié

Dorer

Flamber

Savoir découper le seitan à la bonne épaisseur.

Utiliser une paire de pinces pour tourner le seitan et le dorer des deux côtés.

Etre prudent quand l'alcool est versé et s'éloigner du feu.

Notes :

Le seitan est un aliment très protéiné. 100 grammes de seitan contiennent environs 58 grammes d'eau, 36-37 grammes de protéines végétales, 5-6 grammes de glucides et 0.3-0,8 de matière grasse. Ces données peuvent changer, selon la méthode de préparation, ainsi que selon la farine choisie.

Le seitan est un aliment très digest, avec un apport énergétique rapide, ce qui le rend adapté à tous les âges, des enfants, aux personnes âgées. Etant très peu calorique, c'est un aliment adapté aussi aux régimes amincissants.

L'huile de tournesol est un ingrédient très bon pour la santé. Il est composé par des acides gras insaturés, à 32% par de l'acide oléique et à 52% par de l'acide linoléique. Les omégas 3 et omégas 6 sont très importants pour le cœur, pour la production d'énergie, le transport d'oxygène, la création d'hémoglobine dans le sang et pour l'équilibre hormonal.

L'huile de tournesol est également riche en vitamine E, appelé également tocophérol. La vitamine E est un excellent antioxydant qui protège la membrane des cellules et combat les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire.

Les germes de soja, comme toutes les légumineuses sont riches en vitamine B, fer et potassium.

Les germes de soja sont digests, riches en protéines et acides gras (mono-saturés, polyinsaturés, et phospholipides comme la lécithine).

ATTENTION: Au vu de l'apport important en gluten, les nutritionnistes recommandent non plus de deux portions de seitan par personne et par semaine.

Veghina

Pays	Type de plat	Temps de préparation	Portions
Italie	Entrée	10 min.	1



Version végétalienne de la « piadina », une sorte de crêpe typique de la région Romagne. Traditionnellement préparée avec de la farine blanche, du lard ou huile d'olive, du sel et de l'eau et cuite dans un plat en « terracotta » appelé « teggia ». De nos jours elle est souvent cuite dans une poêle ou un gril électrique. La version végétalienne est préparée avec de la farine complète et de la spiruline. Tout comme pour la « piadina » traditionnelle, vous pouvez la garnir avec les ingrédients de votre choix, dans notre cas : courgettes, jambon de soja, fromage de maïs et mayonnaise végétalienne.

Végétarien	Végétalien	Intolérant lactose	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x	x	x			x	Selon	Automne et hiver

Ingrédients :

100 gr	Farine blanche complète avec la spiruline
30 gr	Fromage de maïs
10 gr	Mayonnaise végétarienne
8 tranches	Jambon de soja (30 gr)
6 tranches	Courgettes (25 gr)
s	

Instructions :

1. Faire chauffer la crêpe sur le gril pour la rendre croustillante.
2. Après quelques minutes, ajouter le fromage de maïs coupé en lamelles, 8 tranches de jambon de soja et 6 tranches de courgette, coupées par la longueur avec un économe.
3. Ajouter de la mayonnaise, fermer la crêpe comme un éventail et la faire

dorer.

Compétences :

Nettoyer un poste de travail.

Pâte à « piadina ».

Faire la « piadina ».

Laver les courgettes

Utiliser un économe

Couper en lamelles

Cuire la « piadina »

Garnir

Dorer

Connaissances :

Utilisation de détergents et désinfectants appropriés avant de commencer le travail.

Comment verser de la farine sur une table et pétrir la pâte.

Donner une forme à la piadina avec un rouleau à pâte.

Nettoyer les courgettes en utilisant un désinfectant pour éliminer les bactéries.

Savoir utiliser l'économe.

Couper de l'épaisseur appropriée.
Utiliser la planche à découper

Utiliser la poêle appropriée et la bonne température.
Utiliser la bonne dose de garniture.

Remettre la « piadina » fermée sur la poêle et faire dorer.

Notes

L'algue spiruline est particulièrement riche en protéines, aminoacides essentiels et lipides. Ces lipides appartiennent à la famille des acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, avec une prévalence d'oméga 6 sur les oméga 3 et avec une dose importante d'acide gamma-linolénique.

Ces nutriments, si bien balancés, normalisent le niveau de cholestérol dans le sang, participent à la formation de la myéline qui recouvre les fibres nerveuses et améliorent le fonctionnement du système immunitaire.

Les courgettes sont des légumes très peu caloriques, grâce à leur apport important en eau et sont utilisées dans différents types de régimes. L'apport énergétique des courgettes provient des glucides et en moindre mesure des protéines et de lipides (de type insaturés). Les courgettes ne contiennent pas de cholestérol.



Erasmus+



En ce qui concerne l'apport en fibres, les courgettes en contiennent 4 ou 5 fois moins que les artichauts, mais restent un légume très digeste. Les fibres sont importantes pour l'équilibre intestinal, la prévention de certains cancers et la facilitation de l'absorption de nutriments. Les courgettes sont relativement pauvres en vitamines A, C et acide folique.

Les courgettes ont un apport important en potassium et manganèse et procurent un effet de satiété, ce qui les rend un nutriment parfait pour les régimes alimentaires.



MELI-MELO DE LEGUMES CROQUANTS AUX CEREALES, SAUCE VERTE AU BASILIC

Pays	Type de plat	Temps total	Portions
Espagne	Entrée Ou plat	40 mn	4

Ce mets est composé de petits légumes frais, cuits croquants et d'un mélange de céréales et de légumineuses apportant saveurs et équilibre. Le tout est arrosé d'une sauce verte à l'ail et basilic donnant une note méditerranéenne.



Végétarien	Végétalien	Sans lactose	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
X	X	X	X	X	X	X	PRINTEMPS

Ingrédients :

160 g	Mélange de céréales et de légumineuses
12 u	Petits artichauts violets
200 g	Pleurotes
180 g	Petits poivrons
100 g	Oignons grelots
50 g	Petites tomates
1/4 botte	Asperges des bois
1	Citron jaune
5 g	Ail frais
5 g	Basilic frais
1 dl	Huile d'olive vierge extra
Pm	Paprika doux
Pm	Poivre du moulin
Pm	Sel fin, gros sel
PM	Sucre semoule

Préparation :

1. Pocher dans l'eau bouillante salée le mélange de céréales et de légumineuses. Egoutter, réserver.
2. Tourner les artichauts.
3. Laver, éplucher et tailler les légumes (les laisser entiers ou les couper en deux)



Erasmus+



4. Réaliser la sauce verte (mixer au blender le basilic et l'ail avec l'huile d'olive)
5. Cuire les différents légumes :
 - a. Glacer à brun les oignons grelots (eau, sel, sucre et huile d'olive) ;
 - b. Sauter les petits poivrons à l'huile d'olive ;
 - c. Sauter les fonds d'artichauts avec l'huile d'olive (cuire à couvert).
Les assaisonner de paprika et de sel fin.
 - d. Sauter les pleurotes à l'huile d'olive ;
 - e. Sauter les tomates ;
6. Rechauffer dans un sautoir le mélange de céréales-légumineuses avec un filet de sauce verte.
7. Dresser sur assiettes.
8. Arroser les légumes de sauce verte.
9. Décorer d'une feuille de basilic et d'asperges des bois.
10. Servir chaud.

Compétences :

Savoirs associés :

- | | | |
|---|------------------------------|-------------------------|
| 1 | Eplucher, laver un légume | Les légumes |
| 2 | Tourner un artichaut | Les taillages |
| 3 | Cuire « Pocher un féculent » | Les cuissons |
| 4 | Cuire « Sauter » | |
| 5 | Cuire « glacer à brun » | |
| 6 | Réaliser une sauce verte | Les sauces émulsionnées |
| 7 | Dresser | Les règles du dressage |

Notes

.....
.....



Salade « d'œufs » de Chia

Pays	Type de plat	Temps total	Portions
Roumanie	Salade	20-50 min	5

Cette salade est une très bonne imitation des véritables œufs de poisson. Grâce à ses qualités nutritionnelles, sa préparation rapide, ses aliments crus et son goût rafraichissant, elle est très appréciée des végétariens et végétaliens. Elle peut être servie en entrée ou comme plat principal avec un peu de pain complet. Cette salade est sans gluten, bio et aux céréales complètes.



Végétarien	Végétalien	Sans lactose	Cru	Sans gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x	x	x	x	x	x		x	

Ingrédients

250 g	Graines de Chia, trempées dans 800 ml d'eau pendant 8-12 h
4	Oignon
1	Jus de citron
8	Cuillères à soupe d'huile de tournesol (ou d'olive)
4	Cuillères à café de sel
1 tsp	Cuillères à café de mélange d'épices
½	Tomate

Préparation

1. Hachez les oignons.
2. Mixez tous les ingrédients (sauf la tomate).
3. Ajustez la consistance avec de l'eau/de l'huile ou des graines de chia supplémentaires (dans ce cas, réservez le plat 30 mn de plus avant de servir – afin d'imprégner les graines supplémentaires)
4. Coupez la moitié d'une tomate en 4 morceaux et décorez le plat tel que montré sur l'illustration.



Erasmus+



Compétences

Savoirs associés

Préparer les grains de Chia
(tremper)
Préparer et couper l'oignon et la
tomate
Presser le citron

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Galettes de pois chiches et sauce tomate

Pays	Type de plat	Temps total	Portions
Roumanie	Galettes	90 min	5

Ces galettes constituent le mets favori de la plupart des végétariens et végétaliens. Elles peuvent être servies en entrée ou en plat principal avec du pain complet et de la salade. Elles sont sans gluten et peuvent être conservées au congélateur. Vous pouvez les servir avec un bol de sauce supplémentaire et un peu de persil ou autres herbes.



Végétari en	Végétali en	Sans Lactose	Sans Gluten	Céréales complètes	Local	Bio	Saison
x	x	x	x		x		

Ingrédients

Galettes	500 g	Pois chiches trempés dans l'eau pendant 8-12 h et bouillis
	4	Pommes de terre
	1	Courgette
	2	Oignons
	50 g	Ail
	5	Cuillères à soupe d'huile de tournesol
	2	Carottes
	½	Tasse de farine de blé
	1	Bouquet de persil
	1	Bouquet de d'aneth
	½	Cuillère à soupe de sel
	1	Cuillère à café de mélange d'épices
Sauce tomate	4	Tomates
	½	Tasse de purée de tomate
	¼	Citron
	3	Cuillères à soupe d'huile de tournesol (ou olive)
	1	Cuillère à café de sel
	30 g	ail
	½	Cuillère à café de mélange d'épices

Instructions

- | | |
|----------|---|
| Galettes | <ol style="list-style-type: none"> 1. Coupez/hachez et mixez tous les ingrédients 2. Ajustez la consistance avec de la farine de blé (ou de l'eau) 3. Formez les galettes de pois chiches (ovales ou rondes) d'environ |
|----------|---|



Erasmus+



- Sauce tomate
- 1 cm d'épaisseur
 - 4. Enfournez (retournez les galettes à mi-cuisson)
 - 1. Placez tous les ingrédients dans le mixeur
 - 2. Ajoutez 3 ou 4 glaçons
 - 3. Mixez l'ensemble à vitesse maxi
 - 4. Versez une partie de la sauce sur les galettes et réserver le reste dans un bol (pour l'utiliser en supplément)

Compétences

Préparer et couper les légumes
Bouillir les pois chiches
Enfourner
Mixer

Savoirs associés

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verrines de panna cotta de lait d'amande et de légumes



Connaissances nutritionnelles :

1. De quelle vitamine, la betterave est-elle particulièrement riche ?
 - a. B6
 - b. B9
 - c. B12
2. Le potimarron est riche en :
 - a. Vitamine A
 - b. Acides gras saturés
 - c. Acides gras insaturés
3. Le romanesco est riche en vitamine C.
 - a. Vrai
 - b. Faux

Connaissances des produits :

4. Cette recette est à considérer comme étant :
 - a. Végétarienne
 - b. Végétalienne
 - c. Les deux
5. Comment peut-on consommer la betterave ?
 - a. crue
 - b. cuite
 - c. les deux
6. A quel légume, le goût du potimarron se rapproche-t-il ?
 - a. Asperge
 - b. Courgette
 - c. Pâtisson
 - d. Potiron
7. L'intérieur du potimarron est constitué :
 - a. D'un noyau
 - b. De pépins

Connaissances des techniques culinaires :

8. Dans la vidéo, quel est le mode de cuisson du potimarron et à quelle température est-il cuit ? ?
 - a. A l'anglaise
 - b. A la vapeur
 - c. +100°C
 - d. +120°C
9. Pourquoi le chef choisit-il de cuire le romanesco à l'anglaise ?
 - a. Pour fixer la couleur du légume
 - b. Pour conserver au maximum les vitamines
 - c. Les deux
10. Pour obtenir le pouvoir gélifiant de l'agar-agar, il faut :
 - a. Le diluer dans un liquide froid puis faire bouillir ce liquide
 - b. Le diluer dans un liquide chaud
 - c. Le diluer dans un liquide froid, le faire bouillir et refroidir

Quiz Salade de tomates

QUESTION 1 – QUAND ON UTILISE UN COUTEAU POUR ECRASER LES INGREDIENTS POUR LA VINAIGRETTE, QUE POUVONS-NOUS AUSSI UTILISER SELON LE CHEF ?

REPONSE –

- a) UN PILON ET UN MORTIER *
- b) UN MELANGEUR
- c) UN PILON

QUESTION 2 – LE CONCASSE DE TOMATES EST :

REPONSE –

- a) DES TOMATES QUI ONT ETE PELEES
- b) DES TOMATES QUI ONT ETE EPEPINEES
- c) DES TOMATES QUI ONT ETE PELEES, EPEPINEES ET COUPEES *

QUESTION 3– COMMENT LE CHEF SUGGERE –T’IL DE BLANCHIR LES AMANDES ?

REPONSE –

- a) FRIRE
- b) COUVRIR AVEC DE L’EAU BOUILLANTE PENDANT QUELQUES SECONDES ET ENLEVER LA PEAU *
- c) BOUILLIR PENDANT 10 MINUTES

QUESTION 4 – QUELLES SONT LES HERBES UTILISEES POUR LA VINAIGRETTE ?

REPONSE –

- a) CORIANDRE ET ANETH
- b) ROMARIN ET PERSIL
- c) PERSIL ET MENTHE *

QUESTION 5- WHAT TYPE D'HUILE LE CHEF UTILISE T'IL POUR LA VINAIGRETTE ?

REPONSE –

- a) HUILE DE SESAME
- b) HUILE DE TOURNESOL
- c) HUILE D'OLIVE *

Question 6 – QUELLE EPICE LE CHEF UTILISE T'IL DANS LA SALADE ?

- a) CUMIN *
- b) CORIANDRE
- c) CURCUMA
- d) CANNELLE

QUESTION 7 – QUELLE VARIETE DE TOMATES LE CHEF UTILISE T'IL ?

- a) DES TOMATES ITALIENNES *
- b) COEUR DE BOEUF
- c) TOMATES EN GRAPPE *
- d) TOMATES CERISE *

QUESTION 8 – THE CHEF TERMINE LA SALADE AVEC :

- a) VINAIGRE DE XERES
- b) VINAIGRE DE VIN BLANC
- c) VINAIGRE BALSAMIQUE *

QUIZ POUR LA RECETTE DES ROULEAUX DE PRINTEMPS

QUESTION 1 – LES ARACHIDES SONT CLASSEES COMME?

REPONSE–

- a) LEGUMES SECS
- b) LEGUMINEUSES *
- c) POIS

QUESTION 2 – LA RACINE DE GINGEMBRE POSSEDE DES PROPRIETES

REPONSE–

- a) ANTIBACTERIENNES.
- b) ANTIOXIDANTES. *

QUESTION 3– LE COMCOMBRE EST BON POUR LA DIGESTION

ANSWER –

- a) CAR IL CONTIENT DE L'EAU
- b) CAR IL CONTIENT DES FIBRES



- c) CAR IL A DES VERTUS ANTI- INFLAMMATOIRES
- d) POUR TOUTES LES PROPRIETES CI DESSUS *

QUESTION 4 – POURQUOI LE CHEF TREMPE –T-IL LES GALETTES DANS L’EAU?

REPONSE –

- a) POUR LES ASSOULIR ET MIEUX LES PLIER *
- b) POUR EN CHANGER LE GOÛT
- c) POUR EN AUGMENTER LA TAILLE.

QUESTION 5- QUEL TYPE DE LAITUE LE CHEF UTILISE –T-IL ?

REPONSE –

- a) ICEBERG
- b) LOLOROSSO
- c) JOYAU BEBE *

Question 6 – IDENTIFIER LES INGREDIENTS SUIVANTS? (JOINDRE LES TERMES AUX IMAGES PAR UNE FLÊCHE)



- a) VERMICELLE
- b) RACINE DE GINGEMBRE
- c) GALETTES DE RIZ
- d) CONCOMBRE

QUESTION 7 – QUELLES HERBES SONT UTILISEES PAR LE CHEF POUR LES ROULEAUX?

- a) LA CORIANDRE *

- b) LE ROMARIN *
- c) L' ANETH
- d) L'ESTRAGON

QUESTION 8 – CE TYPE DE VERMICELLE EST FAIT A PARTIR DE?

- a) FARINE DE RIZ *
- b) OEUFS
- c) FARINE DE BLE
- d) FARINE DE MAIS

QUESTION 9 – LES CAROTTES, LES CIBOULES ET LE CONCOMBRE SE COMBINENT AVEC LES SAUCE AIGRE DOUCE ET HOI SIN POUR FAIRE?

- a) UNE SAUCE A TREMPER
- b) UNE SALADE ASIATIQUE *

QUIZ POUR LA RECETTE DE CURRY



QUESTION 1 – POUR QUELLE RAISON FAUT-IL DESINFECTER LES LEGUMES ?

REPONSE

- a) POUR ENLEVER LES BACTERIES SUSCEPTIBLES D’ETRE PRESENTES. *
- b) POUR AMELIORER L’ ASPECT DES LEGUMES
- c) POUR AMELIORER LE GOÛT

QUESTION 2 – LE TERME LIQUEFIER SIGNIFIE?

REPONSE

- a) CUIRE UN INGREDIENT.
- b) EGOUTER UN PRODUIT.
- c) FAIRE PASSER UN INGREDIENT DE L’ETAT SOLIDE A L’ETAT LIQUIDE *

QUESTION 3– LE TOFU PROVIENT ?

REPONSE

- a) DU LAIT DE VACHE
- b) DU LAIT DE BREBIS
- c) DES GRAINES DE SOJA *
- d) DE LA NOIX DE COCO



Erasmus+



QUESTION 4 – LES PATATES DOUCES SONT UNE BONNE SOURCE DE?

REPONSE

–

- a) VITAMINE E
- b) VITAMINE C *
- c) GRAISSES

QUESTION 5- LE TERME CUIRE DANS L'EAU FREMISSANTE SIGNIFIE ?

REPONSE–

- a) CUIRE JUSTE EN DESSOUS DE L'EBULLITION *
- b) CUIRE JUSTE AU DELA DE L'EBULLITION
- c) GRILLER A HAUTE TEMPERATURE

Question 6 – IDENTIFIER LES INGREDIENTS SUIVANTS? (JOINDRE CHAQUE IMAGE AU TERME QUI LUI CORRESPOND PAR UNE FLÊCHE)

REPONSE



- a) PUREE DE BUTTERNUT
- b) PATATE DOUCE
- c) CITRONELLE
- d) AIL
- e) GINGEMBRE
- f) TOFU
- g) EPINARDS

Question 7 – COMMENT LE CHEF PREPARE-T-IL L'AIL?

- a) IL LE RAPPE
- b) IL EN FAIT UNE PATE *
- c) IL L'EMINCE

Question 8– L'EPINARD A UNE TRES HAUTE VALEUR NUTRITIONNELLE PARCE QU'IL CONTIENT:

- a) DES CALORIES
- b) DE L'AMIDON
- c) DES ANTIOXIDANTS *
- d) DU CARROTENE

Question 7 – LE TOFU EST UNE EXCELLENTE SOURCE

- a) D'ACIDES AMINES
- b) DE PROTEINES
- c) DES DEUX *

Gratiné de polenta aux petits légumes



Connaissances nutritionnelles :

1. Quel est le principal apport nutritionnel de la polenta ?
 - a. Les lipides.
 - b. Les glucides.
 - c. Les protéines.
2. La polenta est riche en vitamine :
 - a. A
 - b. B9
 - c. C
 - d. K1
3. Quels produits apportent l'essentiel des protéines dans la recette ?
 - a. Les produits carnés
 - b. La polenta
 - c. Les légumes
 - d. Les légumineuses
 - e. Les produits laitiers



Connaissances des produits :

4. En quoi cette recette est-elle végétarienne?
 - a. Aucun produit n'est d'origine animale
 - b. Aucune chair d'animal n'est utilisée
 - c. Certains produits sont des plantes
5. Si cette recette était végétalienne (on dit aussi « vegan ») il ne faudrait :
 - a. Aucun produit d'origine animale par exemple ni beurre, ni crème, ni fromage, ni chair
 - b. Que des plantes
 - c. Que des légumineuses
6. La polenta est d'origine
 - a. Brésilienne.



Erasmus+



- b. Espagnole.
- c. Française.
- d. Italienne.
- e. Polonaise.
- f. Britannique.

7. Quelle est la définition du mot "polenta" ?

- a. Bouillie ou galette de maïs ou de châtaigne.
- b. Bouillie de maïs.
- c. Bouillie de farine de blé
- d. Bouillon de poule.
- e. Galette de blé.
- f. Autres...

8. Pour la recette, le chef utilise une courgette jaune. Ce légume est un(e) :

- a. Bulbe.
- b. Cucurbitacée.
- c. Graine.
- d. Racine.
- e. Tubercule.
- f. Autre...



Connaissances des techniques culinaires :

9. Dans la vidéo, le chef vous présente la cuisson "glacer". A quoi correspond cette cuisson ?

- a. Cuire un légume par le froid intense.
- b. Cuire un légume dans de l'eau salée puis le refroidir dans de l'eau froide.
- c. Cuire un légume dans un peu d'eau avec du beurre, du sel et un peu de sucre.
- d. Autre...

10. Quels sont les deux principaux intérêts de la cuisson à l'anglaise ?

- e. Fixer la couleur des légumes verts.
- f. Conserver les légumes légèrement croquants.
- g. Concentrer les saveurs du légume.
- h. Autre...

Quiz

Seitan au poivre vert



Connaissance des valeurs nutritionnelles :

1. Quel est le principal apport nutritionnel du seitan ?
 - a. lipides
 - b. glucides
 - c. protéines
 - d. vitamines
2. L'huile d'olive est caractérisée par :
 - a. Un taux élevé de protéines
 - b. Une bonne proportion entre acides gras monoinsaturés et acides gras saturés.
 - c. Une quantité élevée de vitamines
3. Quel type de matière grasse avons-nous dans la crème de soja ?
 - a. saturée
 - b. insaturée
 - c. animale

Connaissance des produits :

4. Quel est l'ingrédient principal du seitan ?
 - a. eau
 - b. gluten
 - c. sel
5. Pour quelle raison il s'agit d'une recette végétarienne ?



Erasmus+



- a. parce qu'elle contient de l'huile d'olive
- b. parce qu'elle est riche en protéines
- c. parce qu'elle ne contient pas de produits d'origine animale
- d. parce qu'elle est riche en oméga 6

6. Cette recette n'est pas adaptée à quelle typologie de personne ?

- a. végétariens
- b. personnes atteintes de la maladie cœliaque
- c. végétaliens
- d. personnes intolérantes au lactose
- e. personnes allergiques aux crustacés

7. Quel est la signification du mot « seitan » ?

- a. steak
- b. légume
- c. fromage
- d. vitamine
- e. protéine

8. La recette presente une épice. Laquelle?

- a. curcuma
- b. cannelle
- c. poivre
- d. cumin
- e. autre...

Techniques de cuisine :

10. Dans la vidéo, le chef « flambe » le seitan. Que signifie “flamber”?

- a. fixer la cuisson
- b. dorer le seitan des deux côtés
- c. rendre le seitan plus mielleux
- d. mettre le feu au cognac pour faire évaporer l'alcool
- e. autre...

Piadina végétalienne



Connaissances nutritionnelles :

1. Quel est l'ingrédient principal de la « piadina » végétalienne ?
 - a. La courgette
 - b. La crêpe
 - c. La mayonnaise
 - d. Le jambon de soja
2. Qu'est-ce-que la spiruline ?
 - a. Un légume
 - b. Une épice
 - c. Une algue
3. Quel type de graisse contient la spiruline ?
 - a. saturée
 - b. monoinsaturée
 - c. animale
4. Quelle est la principale caractéristique des courgettes ?
 - a. Elles sont riches en vitamines
 - b. Elles sont riches en fibres
 - c. Elles ne contiennent pas de cholestérol

Connaissances des produits :

5. Quel ingrédient fait la différence entre la crêpe traditionnelle et la crêpe végétalienne ?
 - a. Le bacon
 - b. Le saindoux « crémeux »
 - c. le saindoux
6. Pourquoi peut-on dire que cette recette est végétalienne ?
 - a. Parce qu'elle contient de l'huile d'olive

- b. Parce qu'elle est riche en protéine
- c. Parce qu'il n'y a pas de produit animal
- d. Parce qu'elle est riche en omega 6

7. Pour qui cette recette n'est-elle pas souhaitable ?

- a. Les végétariens
- b. Les coëliaques
- c. Les végétaliens
- d. Les intolérants au lait
- e. Les allergiques aux crustacés

8. Quelle épice est utilisée pour colorer la mayonnaise ?

- a. Noix de muscade
- b. safran
- c. coriandre
- d. curcuma
- e. cumin

9. Le fromage végétalien est fait à partir d'une céréale, laquelle ?

- a. Le maïs
- b. Le blé/le froment
- c. le riz
- d. le sarrasin
- e. l'avoine

Connaissances techniques :

10. Dans la vidéo, les courgettes sont tranchées très finement, pourquoi ?

- a. Parce que c'est plus facile de les faire mariner
- b. Parce qu'elles sont utilisées crues
- c. Pour les cuire plus rapidement
- d. Pour conserver les vitamines
- e. Autre...

10. Dans le vidéo, quelle huile est utilisée pour faire de la mayonnaise ?

- a. L'huile de lin
- b. L'huile de tournesol
- c. Huile d'olive
- d. L'huile de pépins de citrouille
- e. Autre...



Méli-mélo de légumes croquants et céréales, sauce verte au basilic

Connaissances nutritionnelles

1. **L'artichaut est reconnu pour ses qualités nutritives. Il aide notamment l'organisme à lutter contre le diabète et le mauvais cholestérol grâce à ses antioxydants.**
 - a. Vrai.
 - b. Faux.
2. **Le mélange de céréales et de légumineuses utilisées dans la recette apporte principalement des féculents et**
 - a. Des lipides.
 - b. Des protéines.
 - c. Autre.
3. **Dans la vidéo, que dit le chef concernant la qualité nutritionnelle du pleurote ? « Ce produit est riche en » :**
 - a. Glucides.
 - b. Lipides.
 - c. Protéines.
 - d. Autre.



Connaissances des produits

4. **Quelle est la plante sauvage qui est à l'origine de l'artichaut ?**
 - a. Le pissenlit.
 - b. Le chardon.
 - c. Autre.
5. **Quelle est la variété d'artichaut utilisée dans la recette ?**
 - a. Le Camus.
 - b. Le violet.
 - c. Le vert d'Italie.
 - d. Le sakis de Turquie.
 - e. Autre.



6. Repérez la légumineuse utilisée dans la recette.

- a. Pleurote.
- b. Artichaut.
- c. Lentille.
- d. Blé complet.
- e. Tomate.
- f. Oignon.
- g. Ail.
- h. Basilic.

7. Il existe plus de cinquante espèces de pleurotes. Ce produit est un(e) :

- a. Curcubitacée.
- b. Champignon.
- c. Céréales.
- d. Fruit.
- e. Autre.

Connaissances des techniques culinaires

8. Dans la vidéo, quel est le terme utilisé pour tailler les artichauts ?

- a. Emincer.
- b. Tourner.
- c. Escaloper.
- d. Autre.



9. Pourquoi le chef enduit-il les artichauts d'un jus de citron après les avoir taillés ?

- a. Pour donner du goût.
- b. Pour limiter l'oxydation.
- c. Pour les attendrir.
- d. Autre.



10. Dans la vidéo, le chef met en œuvre différentes cuissons. Attribuez la cuisson appliquée au produit utilisé.

Pocher	A	C	Oignon grelot.
Sauter	B	A	Céréale / légumineuse.
Glacer à brun	C	B	Pleurote.

QUIZ : SALADE DE GRAINES DE CHIA

QUESTION 1 – LES GRAINES DE CHIA PROVIENNENT DE ...?

REPONSE –

- a) LES ETATS-UNIS
- b) LE MEXIQUE ET LE GUATEMALA *
- c) LE ROYAUME-UNI
- d) L'INDE

QUESTION 2 – CHIA EST UNE SOURCE RECONNUE DE ...?

REPONSE –

- a) FIBRES
- b) OMEGA-3 ACIDES GRAS
- c) MINERAUX (Ca, Fe, Mg, Mn, Zn)
- d) VITAMINES (B1, B3)
- e) TOUS LES ELEMENTS MENTIONNES CI-DESSUS *

QUESTION 3 – QUELLE QUANTITE D'EAU LES GRAINES DE CHIA PEUVENT-ELLES ABSORBER QUAND ELLES SONT PLONGEES DANS L'EAU ?

REPONSE–

- a) 3-4 FOIS LEUR POIDS
- b) 5-6 FOIS LEUR POIDS
- c) 7-8 FOIS LEUR POIDS
- d) 9-10 FOIS LEUR POIDS
- e) 11-12 FOIS LEUR POIDS *
- f) 13-14 FOIS LEUR POIDS

QUESTION 4 – QUEL INGREDIENT AYANT LES MEMES PROPRIETES PEUT REMPLACER LES GRAINES DE CHIA ?

REPONSE –

- a) LE SUCRE
- b) LE LAIT
- c) LES OEUFs *
- d) LE SEL

QUESTION 5 – COMMENT SONT CUISINEES LES GRAINES DE CHIA POUR CETTE RECETTE ?

REPONSE –

- a) ELLES SONT BOUILLIES
- b) ELLES SONT CUITES A LA VAPEUR
- c) ELLES SONT TREMPÉES *
- d) ELLES ONT MOULUES

QUIZ LES BOULETTES DE POIS CHICHES

QUESTION 1 – LES POIS CHICHES SONT CONSIDERES COMME ?

REPONSE –

- a) DES LEGUMINEUSES
- b) DES LEGUMES SECS
- c) POIS
- d) LES TROIS A LA FOIS *

QUESTION 2 – BOTANIQUEMENT, QUE SONT LES COURGETTES ?

REPONSE –

- a) DES LEGUMES SECS
- b) DES LEGUMES
- c) DES FRUITS *

QUESTION 3– LES CARROTES ONT BONNE POUR LA VUE PARCE QUE ELLES CONTIENNENT :

REPONSE –

- a) DES VITAMINES A
- b) DES FIBRES
- c) DE LA β -CAROTENE *
- d) LES TROIS A LA FOIS

QUESTION 4 – POURQUOI LE CHEF FAIT-IL TREMPER LES POIS CHICHES DANS DE L'EAU ?

REPONSE –

- a) POUR LES FAIRE GERMER
- b) POUR LES RAMOLLIR *
- c) POUR CHANGER LE GOÛT
- d) POUR ACCROÎTRE LA TAILLE

QUESTION 5 – POURQUOI UTILISE-T'ON DU CITRON POUR LA SAUCE ?

REPONSE –

- a) POUR LE GOÛT
- b) AFIN DE RENDRE LA SAUCE PLUS LIQUIDE
- c) POUR LA CONSERVATION
- d) POUR DONNER UN GOÛT ACIDE *
- e) ALL OF THE ABOVE