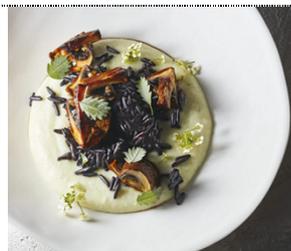


REFERENCE :

LE VEGETAL

C-03

LA CUISINE VEGETALE CONNAIT UN ESSOR SANS PRECEDENT, PORTEE PAR UNE PRISE DE CONSCIENCE CROISSANTE DE SES BIENFAITS POUR LA SANTE ET L'ENVIRONNEMENT. LES LEGUMES, FRUITS, CEREALES ET LEGUMINEUSES, OFFRENT DES PLATS SAVOUREUX ET EQUILIBRES.



LE CONTEXTE DE L'ATELIER



Le restaurant bistronomique « ONA » est niché sur le plateau de l'Aubrac, près de Laguiole, où la nature sauvage inspire une cuisine végétale d'exception, influencée par des saveurs asiatiques. Le défi est de composer un plat éphémère en harmonie avec la saisonnalité, à partir de produits frais et locaux. Avec 80 % des ingrédients provenant directement du potager, tu devras proposer une production qui respecte pleinement le contexte et en valorisant les saveurs authentiques de l'Aubrac.

CONSIGNES DE LA SEANCE

Cette production pour 2 personnes devra s'intégrer au contexte et intégrer les techniques suivantes :

- ✓ Apporter un travail de fond sur les légumes (apporter de la valeur ajoutée);
- ✓ Utiliser un maximum de produits frais disponible dans le panier ;
- ✓ Réaliser un dressage contemporain ou le végétal est le thème « STAR » de l'assiette.

PANIER DES DENREES

INGREDIENTS		UNITE	QUANTITE	INGREDIENTS		UNITE	QUANTITE
BOF			LEGUMERIE (SUITE)				
Crème	L	0,200	Panais	Kg	0,200		
Beurre	Kg	0,250	Patate douce	Kg	0,200		
Œuf	Pièce	6	Céleri-rave	Kg	0,200		
Lait	L	0,200	ÉCONOMAT				
LEGUMERIE			Huile de sésame	L	0,050		
Carotte fane	Botte	0,250	Vinaigre de cidre	L	0,100		
Betterave cuite	Kg	0,250	Huile de pépin de raisin	L	0,200		
Poire	Kg	0,150	Algue nori	Pièce	1		
Granny Smith	Kg	0,150	Tahina (pâte de sésame)	Kg	0,050		
Pomelo	Pièce	1/4	Épices (4 épices, cumin)	Kg	PM		
Grenade	Pièce	1/4	Gélatine (feuille)	Pièce	5		
Gingembre	Kg	0,070	Sucre semoule	Kg	0,200		
Citron vert	Kg	0,150	Pâte de Miso blanche	Kg	0,050		
Topinambour	Kg	0,200	Pois chiches	Boite	1/4		
Choux romanesco	Pièce	1/2	Lentilles vertes	Kg	0,200		
Coriandre	Botte	1/2	Sciure de bois	Kg	PM		
Basilic	Botte	1/2	Vin blanc	L	0,100		
Romarin/sauge	Botte	1/2	Fond Blanc (PAI)	Kg	0,030		
Shiso pourpre	Boite	1/2	Farine	Kg	0,200		

DOCUMENTS A REALISER

- ✓ La fiche de démarche créative
- ✓ La fiche recette
- ✓ L'organisation dans le temps
- ✓ La fiche de traçabilité