



Projet

Cuisine

SECONDAIRE

REGINA (SASKATCHEWAN)

29 – 30 MAI 2025

SECONDAIRE

MÉTIER DE CUISINE

PROJET D'ESSAI

Président du concours :
Steve Bennis, CCC, RSE - CNT Ontario

Coprésident du concours :
Dominic Bilodeau, RSE - CNT Québec

Expert canadien, Cuisine :
Sean Kettley, CCC, RSE

Informations générales

Ce **projet d'essai** est basé sur le document de description du concours national des Olympiades canadiennes des métiers et des technologies et fournit des renseignements détaillés sur le concours lui-même, tandis que les **descriptions du concours** fournissent des renseignements généraux sur les Olympiades canadiennes de SCNC.

Tous les documents pertinents sont disponibles sur le site Web de Skills/Compétences Canada.

Toutes les questions doivent être adressées à la fois au président technique national et au coprésident

Steve Bennis à steven.bennis@flemingcollege.ca et
Dominic Bilodeau chez dominic.bilodeau@cssmv.gouv.qc.ca

1 INTRODUCTION

La compétition à Regina comprendra 1 journée de compétition sur **8 heures**. Les objets mystères seront dévoilés lors de l'orientation du concours le 28 mai 2025.

2 CALENDRIER DES COMPÉTITIONS

Journée du concours - Jeudi 29 mai 2025

Module A

8h00 - Les concurrents arrivent sur place.

Seuls les concurrents sont autorisés dans la zone du concours.

8 h 00 - 8 h 10 - Les concurrents reçoivent des instructions du CNT.

8 h 10 - Aménagement du poste de travail : **Équipement uniquement**
Aucun contact avec la nourriture n'est autorisé pour le moment.***

8 h 30 - Début de la compétition.

9 h 00 – Soumettre : test de calcul mathématique de cuisine, description du menu et éléments de menu.

11 h 30 – Compétences actuelles : Coupes de précision, Velouté, farce et pâte Pérogie.

11 h 30 - Station de nettoyage.

12h00 – Pause dîner.

Module B

12 h 50 – Les concurrents reviennent pour la rencontre d'information.

13 h 00 - Reprise de la compétition.

14 h 30 – Présentation de l'entrée.

15 h 15 – Présentation du plat principal.

16 h 00 – Présentation du dessert.

16 h 00 – 17 h 00 – Nettoyez et quittez les lieux.

Moment du service : Il y a une fenêtre de deux (2) minutes après le temps de présentation lors de la présentation des modules, après quoi des déductions de points auront lieu. Exemple : Le dessert doit être servi de 16h00 à 16h02. Après quoi, les points seront déduits toutes les minutes jusqu'à 16 h 12. À 16 h 13, les plats soumis ne seront plus acceptés pour le jugement et pointage.

DESCRIPTION DU PROJET ET DES TÂCHES

Module A Test de calcul mathématique de cuisine, Compétence, Mise en place	
Description	<ul style="list-style-type: none"> • Test de calcul mathématique de cuisine (voir Annexe #2) • Compétence: sauce Velouté <ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparez et présentez 750 ml de sauce velouté. ▪ Le velouté doit être utilisé pour le plat principal du module B. • Compétence: Coupes de précision : Les concurrents produiront les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 g de dés moyens (à l'aide d'un légume/fruit de la boîte mystère ou de la table commune). ▪ 100 g de petits dés (à l'aide d'un légume/fruit de la boîte mystère ou de la table commune). ▪ 100 g de julienne (à partir d'un légume/fruit de la boîte mystère ou de la table commune). ▪ Toutes les coupes de précision de la compétence doivent être utilisées dans le module B ▪ Les montants utilisés sont à la discrétion du concurrent, mais doivent être inscrits dans leur menu et doivent afficher la compétence de base. ▪ Tous les légumes coupés non utilisés doivent être étiquetés et stockés conformément aux directives de l'industrie en matière de sécurité alimentaire et utilisés dans le menu. • Farce à Pérogie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparez et présentez 600 g de votre farce aux pommes de terre. • Pâte à Pérogie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparez et présentez 400 g de votre pâte Pérogie.
Service Détails	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines recettes sont fournies. Voir l'annexe #2 • Des contenants réutilisables seront fournis pour les coupes de précision et la sauce Velouté. • Aucun article de vaisselle de service (Chine) n'est autorisé autre que celui qui est fourni par le comité.
Ingrédients disponibles	<ul style="list-style-type: none"> • Une liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module est incluse dans le document de la table commune des aliments. • Lors de l'orientation, les concurrents recevront une BOÎTE MYSTÈRE d'ingrédients qu'ils devront utiliser le jour de la compétition. Ils ne sont pas tenus d'utiliser tous les ingrédients,

	mais doivent incorporer un minimum de 60 % des ingrédients dans leurs menus.
Équipement spécial requis	<ul style="list-style-type: none"> • Pour promouvoir la durabilité en matière de recyclage, le CNT a demandé des récipients réutilisables pour la présentation des compétences en matière de légumes et de sauces.
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les coupes de légumes doivent être présentés dans les contenants réutilisables fournis. • L'exercice de calcul de mathématique de cuisine aura une limite de 30 minutes à partir du début du concours. • Les concurrents ne peuvent pas récupérer de nourriture tant que l'exercice de calcul de mathématique de cuisine n'est pas terminé. • Le module B Mise en place est à conserver soigneusement dans votre frigo ou à votre poste. 	

Module B

Entrée, plat principal et dessert

Description	<p>Préparez quatre (4) portions du menu de trois (3) services suivant :</p> <p><u>Entrée:</u> entrée inspirée de Pérogie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les pérogies doivent inclure : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La farce de pommes de terre du module A ▪ Une garniture fonctionnelle moderne et appropriée ▪ Une sauce /vinaigrette au choix du concurrent (chaude ou froide) ▪ Un minimum d'un (1) article de la boîte mystère <p><u>Plat principal :</u> Poitrine de poulet farcie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le plat principal de poitrine de poulet farcie doit inclure : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un minimum d'une (1) préparation de féculent. Un minimum de deux (2) préparations de légumes / fruits ▪ La sauce à base de velouté (du module A) doit être modifiée en une sauce dérivée au choix du concurrent.
--------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un minimum d'une (1) garniture fonctionnelle moderne et complémentaire. ▪ Un minimum d'un (1) ingrédient de la boîte mystère incluse dans la farce. <p>Dessert : Création inspirée de biscuits sucrés pour le thé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le dessert doit inclure: • Une préparation de biscuit sucré pour le thé. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un minimum d'une (1) sauce à base de fruits ▪ Un minimum d'une (1) crème chantilly aromatisée. ▪ Une (1) garniture comestible fonctionnelle ▪ Un minimum d'un (1) article de la boîte mystère
<p>Détails du service</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrée : Minimum 150 g à maximum 210 g • Plat principal : Minimum 250 g à maximum 300 g • Dessert : Minimum 125 g à maximum 185 g • La température de cuisson doit répondre aux normes de sécurité alimentaire, aucune composante congelée.
<p>Ingrédients disponibles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Une liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module est incluse dans le document de la table commune des aliments. • Lors de l'orientation, les concurrents recevront une BOÎTE MYSTÈRE d'ingrédients qu'ils devront utiliser le jour de la compétition. Ils ne sont pas tenus d'utiliser tous les ingrédients, mais doivent incorporer un minimum de 60 % des ingrédients dans leurs menus.
<p>Équipement spécial requis</p>	<p>4 Chacune des plaques suivantes sera fournie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Assiettes rondes blanches de 12" pour l'entrée ○ Assiettes rondes blanches 12" pour plat principal ○ Assiettes rondes blanches de 12" pour le dessert <ul style="list-style-type: none"> • Aucune vaisselle de service (Chine) n'est permise autre que celle fournie. • Les cuillères de service, les verres, les ramequins, etc. ne sont pas autorisés.



CALCUL



ADAPTABILITÉ



RÉDACTION



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



CRÉATIVITÉ ET INNOVATION

Annexe #1 – Recettes

Les recettes de ce concours doivent être référencées à partir des manuels suivants :

Gisslen, Wayne. (2018). **Cuisine professionnelle pour les chefs canadiens** (9e édition). New Jersey : John Wiley & Sons.

Labensky, Sarah et al. (2017). **On Cooking, A Textbook of Culinary Fundamentals** (7e édition canadienne). New Jersey : Pearson.

Institut culinaire d'Amérique (CIA). (2024). **Chef professionnel** (10e édition). New Jersey : John Wiley & Sons.

Gisslen, Wayne. (2017). **Boulangerie professionnelle** (7e édition). New Jersey : John Wiley & Sons.

- Certaines recettes sont fournies ici. Nous vous recommandons de vous référer aux manuels « On Cooking », « Professional Cooking » ou « Professional Chef ». Vous trouverez des directives de procédure et des documents d'appui détaillés pour les techniques de préparation et de cuisson nécessaires dans les modules A et B. N'oubliez pas que les recettes sont destinées à servir de guide et **doivent** être ajustées au besoin.
- Ces manuels comprennent également des photographies, du texte et du contenu en ligne qui illustrent les techniques de travail appropriées et sécuritaires ainsi que les aspects importants de la préparation du module (par exemple, la cuisson du roux, du velouté, technique de cuisson poêler, de la sauce à la poêle, de la cuisine des légumes et des directives pour la présentation des assiettes).
- Les techniques de cuisson courantes et correctes seront respectées et encouragées.
- Lorsque les ingrédients ne sont pas disponibles ou hors saison, des substitutions appropriées doivent être effectuées.

Sauce Velouté

Source : Cuisine professionnelle, 9e édition, page 188

Rendement : 2 pintes (2 litres)

Beurre clarifié	4 fl oz	125 ml
Mirepoix blanche	4 oz	125 g
Farine	4 oz	125 g
Fond blanc	2.5 qt	2,5 L
Bouquet garni :		
Feuille de Laurier	1 un	1 un
Thym	½ cuillère à table	2 ml
Poivre en grains	½ cuillère à table	2 ml
Branche de persil	3-4 un	3-4 un
Sel au goût	Q.S	Q.S
Poivre blanc au goût	Q.S	Q.S

Méthode :

1. Faire chauffer le beurre clarifié dans un ustensile de cuisson approprié à feu modéré. Ajouté la mirepoix et faire suer sans coloration.
2. Ajouter la farine et faire un roux blond. Réserver.
3. Ajouter graduellement le fond au roux en fouettant constamment. Amener à ébullition en remuant et laisser mijoter.
4. Ajouter le bouquet garni.
5. Laisser mijoter tranquillement pour 1 heure. Remuer à l'occasion et retirer l'écume au besoin. Ajouter du fond au besoin pour la consistance.
6. Si le velouté est pour être utilisé tel quel, assaisonner le goût à l'aide de sel et de poivre blanc. Mais si le velouté agi en tant qu'ingrédient faisant partie d'une autre préparation, ne pas l'assaisonner.

7. Passer au chinois munis d'un coton à fromage ou d'un filtre. Couvrir de beurre fondu à la surface afin de prévenir la formation d'une peau. Conserver au bain-marie ou refroidir à l'eau froide pour utilisation future.

Pirogies farcies aux pommes de terre et au fromage, oignons caramélisés, beurre noisette à la sauge

Source : Chef professionnel 10e édition, page 694

Rendement : 10 portions

Remplissage

Pommes de terre du chef	6 lbs	2,72 kg
Jaunes d'oeufs	7 chacun	7 chacun
Cheddar	9 oz	225 g
Oignons verts, coupés en deux et tranchés finement	1 3/4 oz	50 g
Sel	Au goût	Au goût
Muscade	Au goût	Au goût

Pâte

Farine de semoule	1 lbs 5 oz	595 g
Farine tout usage	1 lbs 5 oz	595 g
Oeuf	9 chacun	9 chacun
Sel	1 oz	28 g
Dorure aux œufs	2 oz liq.	60 ml

Cuisson & Beurre Noisette

Beurre clarifié	6 oz	170 g
Beurre	12 oz	340 g
Sel	1/4 c. à thé	1,25 g
Poivre en grains blanc moulu	Au goût	Au goût
Oignons, caramélisés	1 lbs 12 oz	794 g
Sauge, chiffonnade	2 cuillères à soupe	6 g
Crème sûre	1 lbs	454 g

Méthode:

1. Nettoyez, épluchez et coupez les pommes de terre en gros morceaux. Faites-les bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment tendre pour être écrasées facilement. Égoutter, réserver et réfrigérer 8 oz (240 ml) du liquide de cuisson. Sécher les pommes de terre à feu doux ou sur une plaque de cuisson dans un four à 300 °F (149 °C) jusqu'à ce qu'il n'en sorte plus de vapeur. Pendant que les pommes de terre sont encore chaudes, réduisez-les en purée dans un cul de poule à l'aide d'un moulin à légumes ou d'un presse-purée.
2. Ajouter les jaunes d'œufs, le fromage et les oignons verts. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Mettez la garniture de côté.

3. Pour faire la pâte, placez l'eau de pomme de terre réservée, les farines, les œufs et le sel dans un mélangeur équipé d'un crochet pétrisseur. Mélanger à vitesse moyenne jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse, 3 à 4 minutes. Divisez la pâte en 4 tronçons et pétrissez sur une surface farinée jusqu'à ce que la pâte soit à peine collante. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant 20 minutes.
4. Abaisser la pâte à l'aide d'un laminoir à pâte sur une épaisseur de 1/16 po (1,5 mm). Coupez la pâte en cercles à l'aide d'un emporte-pièce de 6 cm (2 1/2 po). Badigeonnez légèrement les bords de dorure à l'œuf.
5. Déposer environ 1 c. à soupe (15 ml) de garniture au centre de la pâte. Pliez en deux pour former une demi-lune et pincez les bords pour sceller.
6. Laisser mijoter les pierogi dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce que la pâte le long des joints de bord soit complètement cuite, 4 à 5 minutes. Les pierogi sont maintenant prêts à finir, ou ils peuvent être refroidis dans de l'eau glacée, égouttés, réfrigérés pour un service ultérieur.
7. Faites chauffer le beurre clarifié dans une grande sauteuse à feu moyen. Ajouter les pierogi et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés et bien chauds, environ 2 minutes de chaque côté.
8. Retirez le beurre clarifié, augmentez le feu à moyen-vif, ajoutez le beurre entier et portez-le à noisette (brun doré), environ 2 minutes. Ajoutez une pincée de sel et de poivre blanc et arrosez les pierogi.
9. Garnir d'oignons caramélisés, de sauge et de crème sure et servir immédiatement.

Biscuits

Source : Cuisine professionnelle 9e édition, page 946

Rendement : 2 lb 10 oz (1278 g)

Farine à pain	10 onces	300 grammes	50%
Farine à pâtisserie	10 onces	300 grammes	50%
Sel	0,4 onces	12 grammes	2%
Sucre	1 once	30 grammes	5%
Levure	1,2 onces	36 grammes	6%
Graisse ou beurre	7 onces	210 grammes	35%
Lait	13 onces	390 grammes	65%

Cuire au four à 425 °F (220 °C) pendant environ 15 minutes.

Méthode:

1. Mettez tous les ingrédients à l'échelle avec précision.
2. Tamisez les ingrédients secs dans un bol à mélanger.
3. Coupez le shortening à l'aide de la palette ou du couteau à pâtisserie. Si vous préférez, vous pouvez couper la graisse à la main, à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou de vos doigts. Continuez jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la semoule de maïs grossière.
4. Mélanger les ingrédients liquides. Les biscuits peuvent être préparés à l'avance jusqu'à ce point. Des portions de chaque mélange peuvent ensuite être tartrées et combinées juste avant la cuisson.
5. Ajouter le liquide aux ingrédients secs. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés et qu'une pâte molle se forme. Ne pas trop mélanger.
6. Amenez la pâte sur le banc et pétrissez-la légèrement en la pressant et en la pliant en deux. Faites pivoter la pâte de 90 degrés après chaque pli.
7. Répétez cette procédure environ 10 à 20 fois, ou pendant environ 30 secondes. La pâte doit être molle et légèrement élastique mais pas collante. Un pétrissage excessif durcit les biscuits. La pâte est maintenant prête pour le maquillage.



Recette et photo : Cuisine professionnelle 9e édition. Avec l'aimable autorisation de John Wiley and Sons, Inc.

Annexe #2 - Exercice de calcul mathématique de cuisine de recette

Instructions et exemple

Cet exemple est destiné aux concurrents à utiliser comme référence. Il est suggéré qu'en utilisant ce modèle, les concurrents sauront ce qui est attendu. La recette incluse ne sera pas celle donnée lors du concours. Les zones ombragées en vert seront vides et devront être remplies avec les informations correctes en fonction des informations fournies dans les colonnes adjacentes.

- La feuille de travail et le calculateur sont fournis par le site hôte (comité technique).
- Le concurrent doit fournir un instrument d'écriture – stylo ou crayon.
- Le concurrent NE PEUT PAS utiliser son propre appareil pour ses calculs. (c'est-à-dire : smartphone, tablette, calculatrice personnelle, autre appareil programmable, ordinateur portable).
- Aucun aliment ne doit être contacté tant que l'exercice de conversion n'est pas terminé et soumis.
- L'exercice de conversion peut être présenté avant la date limite de 30 minutes.
- Les concurrents peuvent commencer l'installation et la cuisson une fois qu'ils ont terminé.
- Marquage : 1/2 repère pour chaque facteur de conversion, 1 repère pour chaque nouvelle quantité.

Concurrent N° _____

Nom de la recette : **Sauce brune**

Résultat : _____ / 15

Recette Rendement total : **4 litres**

#	Ingrédients	Quantité d'origine	Fois	Facteur de conversion	Égale	Nouvelle quantité (arrondie au gramme près)
1	Carotte	0,250 kg	X	0.125	=	31 grammes
2	Oignon	0.500 kg	X	0.125	=	63 grammes
3	Céleri	0,250 kg	X	0.125	=	31 grammes
4	Beurre	0,250 kg	X	0.125	=	31 grammes
5	Farine à pain	0,250 kg	X	0.125	=	31 grammes
6	Bouillon de bœuf	6 litres	X	0.125	=	750 ml
7	Purée de tomates	0,250 kg	X	0.125	=	31 grammes
8	Laurier	0,008 kg	X	0.125	=	1 g
9	Thym	0,012 kg	X	0.125	=	2 grammes
10	Tiges de persil	8 chacun	X	0.125	=	1 unité
Rendement total souhaité :						0.500 litres

Annexe #3 – Coupes de précision

Source : Cuisine professionnelle 9e édition

Page : 145 (en anglais)

	(a) Tourné: 2 in. long × 3/4 in. diameter, with 7 sides, and flat-ended (5 cm × 2 cm).
	(b) Large dice: 3/4 in. × 3/4 in. × 3/4 in. (2 cm × 2 cm × 2 cm).
	(c) Medium dice: 1/2 in. × 1/2 in. × 1/2 in. (12 mm × 12 mm × 12 mm).
	(d) Small dice: 1/4 in. × 1/4 in. × 1/4 in. (6 mm × 6 mm × 6 mm).
	(e) Brunoise (broon-wahz): 1/8 in. × 1/8 in. × 1/8 in. (3 mm × 3 mm × 3 mm).
	(f) Fine brunoise: 1/16 in. × 1/16 in. × 1/16 in. (1.5 mm × 1.5 mm × 1.5 mm).
	(g) Rondelle: round or bias-rond cuts, varied diameter or thickness.
	(h) Paysanne: 1/2 in. × 1/2 in. × 1/8 in. (12 mm × 12 mm × 3 mm; round, square, or rectangular).
	(i) Lozenge: 1/2 in. × 1/2 in. × 1/8 in. (12 mm × 12 mm × 3 mm; diamond-shape).
	(j) Fermière: irregular shape, varied diameter or thickness.
	(k) Batonnet: 1/4 in. × 1/4 in. × 2 1/2-3 in. (6 mm × 6 mm × 6-7.5 cm).
	(l) Julienne (or allumette potatoes): 1/8 in. × 1/8 in. × 2 1/2 in. (3 mm × 3 mm × 6 cm).
	(m) Fine julienne: 2 in. long × 1/16 in. × 1/16 in. (1.5 mm × 1.5 mm × 5 cm).

Annexe #4

Schéma de notation secondaire 2025

Hygiène et Sécurité	Poids:	15
Aspect	Mesure ou jugement	
Uniforme (EPI)	M	
Hygiène personnelle	J	
Hygiène du poste de travail	J	
Utilisation sécuritaire des outils à main et de l'équipement	J	
Habitudes de travail sécuritaires	J	

Organisation et utilisation des produits	Poids:	10
Aspect	Mesure ou jugement	
Chronométrage du test de pression	M	
Chronométrage de coupe de précision	M	
Calendrier de l'exercice de calcul mathématique de cuisine	M	
Chronométrage de l'écriture du menu et des éléments de menu	M	
Respect du temps de sortie du service de l'entrée	M	
Respect du temps de sortie du service du plat principal	M	
Respect du temps de sortie du service du dessert	M	
Utilisation efficace du plan de travail	J	
Contrôle des pertes dus à la technique, à la détérioration	J	
Démontre des compétences en gestion du rendement - c'est-à-dire en sur/sous-préparation des aliments	J	
Sélection d'ingrédients et de compétences appropriées reflétant la valeur nutritionnelle de l'ingrédient	J	

Préparation et compétences techniques	Poids:	25
Aspect	Mesure ou jugement	
Hygiène alimentaire (FJ)	J	
Application et utilisation des outils à main	J	
Les recettes reflètent nos propres idées et leur originalité - interpréter les tendances	J	
Choisir les techniques de fabrication et de préparation appropriées	J	
Connaissance des méthodes de cuisson	J	
Connaissance des ingrédients alimentaires, de leur application et de leur préparation	J	

Exercice de calcul mathématique de cuisine	M
--	---

Présentation		Poids:	15
Aspect		Mesure ou jugement	
La nourriture présentée dans la vaisselle est présentée proprement. Les plats de service sont exempts de déversements et d'empreintes digitales		M	
Le plat s'adapte à la vaisselle utilisée et présente un espace négatif		M	
Présentation visuelle attrayante de l'entrée		J	
Présentation visuelle attrayante du plat principal		J	
Présentation visuelle attrayante du dessert		J	
Style de présentation des aliments moderniste et contemporain		J	
Qualité et valeur globales des aliments présentés		J	
Coupes de précision selon les normes de l'industrie		J	
Sauce mère aux normes de l'industrie		J	
Les ingrédients alimentaires clés/requis sont indiqués dans la description écrite du menu.		M	

Goût et composants du menu requis		Poids:	35
Aspect		Mesure ou jugement	
Le poids de l'entrée respecte à la bonne taille de portion selon le projet d'essai		M	
Le poids du plat principal respecte la bonne taille de portion selon le projet d'essai		M	
Le poids du dessert respecte la bonne taille de portion selon le projet d'essai		M	
Menu descriptif sans erreur et rédigé par des professionnels		J	
L'entrée - Mettre en valeur les éléments requis		J	
Le plat principal - Mettre en valeur les éléments requis		J	
Le dessert – Mettre en valeur les éléments requis		J	
Texture et cuisson de l'entrée		J	
Texture et cuisson du plat principal		J	
Texture et cuisson du dessert		J	
Saveur de l'entrée		J	
Saveur du plat principal		J	
Saveur dessert		J	
Assaisonnement des aliments		J	
Les méthodes de cuisson appliquées reflètent l'utilisation des ingrédients et la description du menu indiquée		M	

Coupe de précision et poids de la compétence	M
--	---