

**Trophées France-QUEBEC**  
**Sélection régionale de Lorraine-Québec**  
**6 février 2013-Lycée Stanislas**

**Plat 1 :** Réaliser une recette, à base de dorade, pour 4 personnes en utilisant les ingrédients du panier ci-dessous, en respectant les consignes et les techniques imposées.

- Techniques imposées :
- Fileter deux dorades
  - Confectionner une sauce à base de crustacés
  - Valoriser le fenouil

Ingrédients	unités	quantités	Ingrédients	unités	quantités
<b>POISSONNERIE</b>			<b>ECONOMAT</b>		
Dorade de 500g	P	2	Huile d'olive	L	0.15
Etrilles	Kg	0.500kg	Concentré de tomate	Kg	0.020
			Fumet de poisson PAI	L	1.5
			Vin blanc	L	0.10
<b>LEGUMERIE</b>			<b>CREMERIE</b>		
Carotte	Kg	0.050	Badiane	Kg	0.01
Oignon	Kg	0.100	Cognac	L	0.05
Ail	Kg	0.030	Sel	Kg	pm
Tomate	Kg	0.500	Poivre	Kg	pm
Pommes de terre	Kg	.600	Riz arborio	Kg	0.150
Fenouil	P	2	Chapelure blanche	Kg	0.080
Citron	P	1	Farine	Kg	0.050
Estragon	B	1/4			
Poivron vert	Kg	0.200			
Basilic	B	1/4	Beurre	Kg	0.125
Tomate cerise	P	8	Crème liquide	L	0.15
Courgette	Kg	0.250	Œuf	P	2
			Mascarpone	Kg	0.100

Nota : des épices seront à disposition des candidats.

**Plat 2 :** Réaliser des œufs pochés Bragance pour 6 personnes.

Recette tirée du répertoire de la cuisine. Œuf poché dressé sur demi tomate cuite au four. Napper sauce Béarnaise. Cordon de jus lié

Durée de l'épreuve : 3heures 30 envoi compris

Consignes :

Le lycée Stanislas fournira la vaisselle pour le dressage des deux plats (dressage à l'assiette).

Les candidats sont autorisés à apporter du petit matériel de cuisine.

Les candidats devront donner un nom à la recette de la dorade puis la présenter, au moment de l'envoi, au jury « dégustation ».