



FRANÇAIS DES COMMIS DE CUISINE/PLONGEURS/OFFICIERS DE CUISINE

REALISER DES PLATS, APPAREILS ET RECETTES DE BASE

FICHE : SALADES

OBJECTIFS LANGAGIERS :

- connaître le lexique des ingrédients et des modes de préparation
- comprendre les documents écrits de travail (plannings de travail, bons de livraison, fiches techniques, normes de sécurité et d'hygiène, etc.)

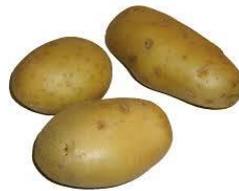
APTITUDES TRAVAILLEES :

Activités :

Activité 1 :

Lisez les différentes recettes. Sur les pages des ingrédients, écrivez sous l'ingrédient le nom de la ou des recettes dans lesquelles il est utilisé.

Exemple :



Salade de pommes de terre

Activité 2 :

Quel est l'ingrédient qui apparaît dans toutes les recettes ? Ecrivez son nom et entourez la photographie de l'ingrédient.

Activité 3 :

Dans quelle recette il y a de la viande ? _____

Dans quelle recette il y a des tomates ? _____

Dans quelle recette il y a des poivrons ? _____

02



Durée : 45mn

Salade de pomme de terre/thon

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune des Bras-Panon

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Olives noires	Kg	0,50	0,70	1
Thon au naturel égoutté	Kg	3	3	4
LEGUMES				
Pomme de terre 4ème gamme	Kg	3	3,50	5
Tomates ou poivrons rouges bruts	Kg	2	3	3
Oignons bruts	Kg	0,20	0,30	0,30
Persil brut	Kg	0,10	0,10	0,10
Oignons verts* bruts	Kg	0,10	0,10	0,10
Service net de salade		60 à 70g	80 à 90g	100 à 150g
Service net de thon		30g	30g	40 à 50g
Service net de la portion		90 à 100g	110 à 120g	140 à 200g

Entrée

Progression

- ▶ Cuire les pommes de terre et les refroidir
- ▶ Laver, décontaminer les légumes et les réserver
- ▶ Eplucher et couper les pommes de terre en cube et les réserver
- ▶ Epépiner et couper en cubes les tomates
- ▶ Hacher finement le persil et les oignons verts*
- ▶ Egoutter le thon
- ▶ Dans le ramequin assembler les pommes de terre, le thon, les aromates et les tomates

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	81kcal	9,5g	1,3g	7,8g

Suggestions

- ☞ A servir avec une vinaigrette à l'huile d'olive
- ☞ Utiliser le jus du thon au naturel (environ 200ml) pour préparer la vinaigrette ou arroser sur le plat fini afin d'améliorer le goût de cette entrée



05



Durée : 1h55

Salade chinoise



Entrée

D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
LEGUMES				
Chou blanc brut	Kg	2,8	4,20	7
Laitue brute	Kg	1,20	1,80	3
Carottes brutes	Kg	0,80	1,20	2
Germes de soja brutes	Kg	1,20	1,80	3
Gingembre brut	Kg	0,08	0,11	0,30
Oignons bruts	Kg	0,40	0,60	1
BOUCHERIE				
Epaule cuite	Kg	1	1	1
Service net de la portion		40 à 50g	60 à 70g	100 à 110g

Progression

- ▶ Eplucher, laver, décontaminer les légumes
- ▶ Réserver au froid les germes de soja
- ▶ Emincer les oignons, le chou et la laitue et couper en julienne les carottes et le gingembre

-5-

- ▶ Assembler tous les légumes et réserver au froid
- ▶ Emincer l'épaule cuite et la réserver au froid
- ▶ Dresser le mélange dans un ramequin
- ▶ Au moment de servir parsemer de jambon

Valeurs nutritionnelles

☞ A servir avec une vinaigrette sucrée salée
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnements»)



06



Durée : 1h00

Salade russe

D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
LEGUMES				
Pommes de terre 4 ^{ème} gamme	Kg	2,50	3,30	4,50
Betteraves 4 ^{ème} gamme	Kg	1,50	2	2,50
Carottes 4 ^{ème} gamme	Kg	1,50	2	2,50
Oignons bruts	Kg	0,50	0,70	1
Laitue brute	Kg	1	1,3	2
CREMERIE				
Œufs durs écalés	U	50	100	100
Service net de salade	60g	80g	100 à 150g	
Service de l'œuf	½ œuf	1 œuf	1 œuf	
Service net de la portion	85 à 95g	125 à 135g	150 à 200g	

Entrée

Progression

- ▶ Tailler en lamelles les pommes de terre, les betteraves et les carottes
- ▶ Les cuire à la vapeur séparément pendant 15 minutes et les réserver au froid
- ▶ Eplucher et émincer les oignons, puis les réserver au froid
- ▶ Laver et effeuiller la laitue puis la réserver au froid
- ▶ Mélanger les légumes et les pommes de terre et assaisonner avec une vinaigrette
- ▶ Dans un ramequin, dresser le mélange sur une feuille de salade et décorer avec les œufs durs coupés en quartiers

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	82kcal	4,3g	3g	9,3g

Suggestions

- ☞ A servir avec une vinaigrette à l'ail (voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)
- ☞ La salade russe peut être servie en accompagnement du plat protidique. Les portions doivent alors être adaptées : 150g pour les maternelles, 200g pour les élémentaires et 250 à 280g pour les secondaires. Dans ce cas, la salade russe entre de le critère « garniture du plat protidique contenant des légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes cuits autres que secs »



08



Durée : 45 mn

Salade de museau



Entrée

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Cornichons	Kg	0,10	0,13	0,20
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	2	2,70	4
Poivrons rouges bruts	Kg	1	1,50	2
Gros piment (facultatif)	Kg	/	/	0,50
Poivrons verts bruts	Kg	1	1,33	2
Oignons bruts	Kg	0,50	0,70	1
Persil en branche	Kg	0,10	0,13	0,20
Oignon vert brut	Kg	0,10	0,13	0,20
Laitue brute	Kg	1	1	2
BOUCHERIE				
Fromage de tête	Kg	3	4	6
Service net de légumes		40 à 50g	50 à 60g	75 à 85g
Service net de la portion		70 à 80g	90 à 100g	135 à 145g

Progression

- ▶ Laver et décontaminer l'ensemble des légumes et aromates
- ▶ Hacher finement l'oignon vert et le persil
- ▶ Tailler les cornichons, les oignons et les poivrons (ou gros piments) en fines lamelles
- ▶ Epépiner les tomates et les tailler en julienne
- ▶ Couper le fromage de tête en julienne
- ▶ Assembler les légumes, les aromates et la charcuterie, assaisonner avec une vinaigrette
- ▶ Dresser sur une feuille de salade

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	78kcal	6,5g	4,9g	2,1g

Suggestions

- ☺ A servir avec une légère vinaigrette (sans huile)
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnements»)



