

Virtual Skills Ontario Competition /  
Olympiades de Compétences Ontario en mode virtuel  
2021

Post Secondary / Post Secondaire

Common Food Table /

Ingrédients de la table commune

## Food Ingredients

- The food items listed below are the only items that you are able to use for the duration of the competition.
- Food items are listed in the 1<sup>st</sup> column and maximum amounts are listed in the 2<sup>nd</sup> column.
- Take only the food items that you need as over production and waste will be marked accordingly.

To promote financial responsibility; if you are not planning on using any items on this list, please communicate the items not needed to your host site prior to purchasing (If you do not need it then do not have it purchased).

<b><i>Alcohol</i></b>	<b><i>Maximum Amounts</i></b>	<b><i>Amount Required</i></b>
Beer, Lager	4 x 355 ml bottles	
Vermouth, Dry White	750 ml	
Wine, Red, Cabernet Sauvignon	750 ml	
Wine, White, Chardonney	750 ml	
<b><i>Dairy</i></b>		
Butter, Unsalted	0.908 kg	
Cheese, Parmigiana Regianno	0.100 kg	
Cheese, Brie – Double Cream	0.100 kg	
Cheese, Cheddar, Local variety	0.100 kg	
Cream - 35%	2 liters	
Cream Cheese	0.250 kg	
Milk, Almond - unsweetened	1 liter	
Milk - Homo 3.25%	1 liter	
Yogourt, Plain,	750 ml	
<b><i>Dry Good</i></b>		
Agar Agar	0.025 kg	
Baking powder	0.025 kg	

Bay leaf	5 each	
Chocolate, Dark Callets, Callebaut	0.500 kg	
Cocoa Powder	0.250 kg	
Coconut milk (Regular size cans)	2 each x 400 ml	
Corn Starch	0.250 kg	
Fish Sauce - Nam Pla	0.750 litre	
Flour, Cake/Pastry	0.500 kg	
Flour, All Purpose	0.500 kg	
Gelatine – leaves/powder	5 leaves	
Gelatine – powder	0.010 kg	
Ginger - Candied - dry - crystalized	0.050 kg	
Glucose	0.100 kg	
Honey	0.100 kg	
Maple Syrup - Pure	0.500 litre	
Mustard, Dijon	0.100 kg	
Mustard, Grainy	0.100 kg	
Mustard, Prepared Yellow	0.100 kg	
Nut, Almonds, Whole Blanched	0.300 kg	
Nut, Hazelnuts, whole	0.200 kg	
Nut, Pecan Halves	0.200 kg	
Oil, Canola -	4 liters	
Oil, Olive, Extra Virgin -	2 liters	
Pulse - Cannellini Bean - dry	0.200 kg	
Pulse - Chick Pea - dry	0.200 kg	
Pulse - Lentil - green or brown - dry	0.200 kg	
Salt - Sea Salt	0.250 kg	
Salt, Kosher	0.250 kg	
Soya Sauce,	0.200 litre	
Sugar, Brown	0.250 kg	
Sugar, Icing	0.250 kg	
Sugar, White	0.250 kg	
Tabasco	1 bottle	
Tomato Paste	0.350 kg	
Vanilla, Pure Extract	0.050 litre	
Vanilla, Bean	2 each	
Vinegar, Balsamic,	1 liter	
Vinegar, Cider	1 liter	
Vinegar, White Wine	1 liter	

Vinegar, White-	1 liter	
Whole Grain - Brown Rice - short grain	0.250 kg	
Whole Grain - Buckwheat Kasha	0.250 kg	
Whole Grain - Millet	0.250 kg	
Worcestershire Sauce	1 bottle	
Yeast, Instant	0.020 kg	
<b><i>Frozen Foods</i></b>		
Blackberries - Frozen - IQF	0.250 kg	
Blueberries - Frozen - IQF	0.250 kg	
Raspberries - Frozen - IQF	0.250 kg	
Strawberries –Frozen -IQF	0.250 kg	
<b><i>Fresh Herbs</i></b>		
Basil	1 bunch	
Chives	1 bunch	
Cilantro	1 bunch	
Rosemary	1 bunch	
Lemon Grass	2 stalks	
Mint	1 bunch	
Parsley Italian	1 bunch	
Tarragon	1 bunch	
Thyme	1 bunch	
<b><i>Miscellaneous</i></b>		
Pan Spray- Can	1 can	
Wood Chips for Smoking	0.250 kg	
<b><i>Fruit</i></b>		
Apple, Royal Gala	4 each	
Blueberries	0.142 kg (1 pint)	
Lemons	6 each	
Limes	6 each	
Mango, Red	2 each	
Oranges, Navel	4 each	
Raspberries	0.142 kg (1 pint)	
Rhubarb, Local (if available)	6 stalks	
Strawberries	0.454 kg (1 quart)	

<b><i>Produce</i></b>		
Avocados (ripe) ready to use	8 each	
Bean, Fine Green	0.100 kg	
Beet, Red, with tops	1 bunch	
Carrots	0.454 kg	
Cauliflower	1 head	
Celeriac (Celery Root) large	2 each	
Celery	1 bunch	
Eggplant	1 each	
English Cucumbers	1 each	
Fennel, Bulb	1 each	
Garlic, Bulb	2 each	
Ginger Root	0.100 kg	
Leeks	3 leeks	
Mushroom - Button - small	0.454 kg	
Mushroom, Shimeji brown	0.454 kg	
Mushrooms, Shiitake	0.454 kg	
Onion, Yellow Spanish	0.454 kg	
Onions, Green	1 bunch	
Onions, Red	0.454 kg	
Parsnip	0.454 kg	
Peas, Sugar Snap	0.250 kg	
Peppers, Green	2 each	
Peppers, Red, yellow, Green, orange	1 each	
Salad greens - Arugula	0.142 kg	
Serrano chilis - fresh	0.100 kg	
Shallots	0.250 kg	
Spinach, Baby	0.142 kg	
Tomato - Roma	0.454 kg	
Tomato- Grape Red	0.454 kg	
Yams	0.454 kg	
Zucchini Squash	0.454 kg	
<b><i>Protein and Stock</i></b>		
Bacon - Double Smoked	0.100 kg	
Eggs - large	30 each	
Miso Paste	0.100 kg	

Salmonid Stype fish – trout, char, salmon, steelhead (2 to 3 lb average)	1 each	
Shrimp - (21/25 count)	0.250 kg	
Stock, White Chicken	1 liter	
Stock, White Fish	1 liter	
<b><i>Dry Herbs and Spices</i></b>		
All Spice	0.100 kg	
Chile dry, Pasilla, ground	0.100 kg	
Cinnamon	0.100 kg	
Coriander, Seed	0.100 kg	
Cumin, Seed	0.100 kg	
Curry Powder	0.100 kg	
Fennel Seed	0.100 kg	
Ginger- Ground	0.100 kg	
Mustard - Dry Powder	0.100 kg	
Mustard Seed, Whole Yellow	0.100 kg	
Nutmeg, ground	0.100 kg	
Paprika, Hungarian	0.100 kg	
Pepper - Cayenne	0.100 kg	
Peppercorns - Black	0.100 kg	
Peppercorns - White	0.100 kg	
Sesame Seeds-White and Black	0.100 kg	
Spice, Cardamom green whole	0.100 kg	
Spice, Cumin whole	0.100 kg	
Star Anise	0.100 kg	

## Ingrédients

- Les ingrédients énumérés ci-dessous sont les seuls articles que vous pouvez utiliser pour la durée du concours.
- Les ingrédients sont énumérés dans la 1<sup>re</sup> colonne et les quantités maximales sont énumérées dans la 2<sup>e</sup> colonne.
- Prenez seulement les ingrédients dont vous avez besoin puisque des points seront déduits pour la surproduction et le gaspillage.

Dans le but de promouvoir la responsabilité financière; si vous ne prévoyez pas utiliser certains des articles figurant sur cette liste, veuillez informer votre établissement hôte de ces articles avant l'achat (Si vous n'en avez pas besoin, alors ne faites pas de demande d'achat).

<b><i>Boissons alcoolisées</i></b>	<b><i>Quantités maximales</i></b>	<b><i>Quantité requise</i></b>
Bière, lager	4 x 355 ml	
Vermouth blanc sec	750 ml	
Vin rouge, Cabernet Sauvignon	750 ml	
Vin blanc, Chardonney	750 ml	
<b><i>Produits laitiers</i></b>		
Beurre non salé	0,908 kg	
Fromage, Parmesan	0,100 kg	
Fromage, Brie, double crème	0,100 kg	
Fromage, Cheddar, variété locale	0,100 kg	
Crème fraîche 35%	2 litres	
Fromage, Crème	0,250 kg	
Lait d'amandes, non sucré	1 litre	
Lait homogénéisé 3,25%	1 litre	
Yaourt nature	750 ml	
<b><i>Marchandises sèches</i></b>		
Agar Agar	0,025 kg	
Levure	0,025 kg	
Feuille de laurier	5	

Chocolat noir Callebaut	0,500 kg	
Poudre de cacao	0,250 kg	
Lait de coco (boîtes, format ordinaire)	2 x 400 ml	
Fécule de maïs	0,250 kg	
Sauce de poisson, Nam Pla	0,750 litre	
Farine, Gâteau & Pâtisserie	0,500 kg	
Farine tout usage	0,500 kg	
Gélatine, en feuilles	5 feuilles	
Gélatine, en poudre	0,010 kg	
Gingembre, confit, sec, cristallisé	0,050 kg	
Glucose	0,100 kg	
Miel	0,100 kg	
Sirop d'érable, pur	0,500 litre	
Moutarde de Dijon	0,100 kg	
Moutarde de Dijon, Graineuse	0,100 kg	
Moutarde préparée	0,100 kg	
Noix, amandes, blanchies entières	0,300 kg	
Noix, noisettes, entières	0,200 kg	
Noix, pacanes, moitiés	0,200 kg	
Huile de colza	4 litres	
Huile d'olive extra vierge	2 litres	
Légumineuse, haricots cannellini, secs	0,200 kg	
Légumineuse, pois chiches, secs	0,200 kg	
Légumineuse, lentilles, vertes ou brunes, sèches	0,200 kg	
Sel de mer	0,250 kg	
Sel kasher	0,250 kg	
Sauce de soja	0,200 litre	
Sucre brun	0,250 kg	
Sucre à glacer	0,250 kg	
Sucre blanc	0,250 kg	
Tabasco	1 bouteille	
Purée de tomate	0,350 kg	
Vanille, pure	0,050 litre	
Vanille, bâton	2	
Vinaigre balsamique	1 litre	
Vinaigre de cidre	1 litre	
Vinaigre, vin blanc	1 litre	



Vinaigre blanc	1 litre	
Riz brun à grains entiers	0,250 kg	
Grains entiers, sarrasin (kasha)	0,250 kg	
Grains entiers, millet	0,250 kg	
Sauce Worcestershire	1 bouteille	
Levure, sèche, à action rapide	0,020 kg	
<b><i>Produits congelés</i></b>		
Mûres, surgelées individuellement	0,250 kg	
Bleuets, surgelés individuellement	0,250 kg	
Framboises, surgelées individuellement	0,250 kg	
Fraises, surgelées individuellement	0,250 kg	
<b><i>Herbes fraîches</i></b>		
Basilic	1 botte	
Ciboulette	1 botte	
Coriandre	1 botte	
Romarin	1 botte	
Citronelle	2 bâtons	
Menthe	1 botte	
Persil, feuille plate	1 botte	
Estragon	1 botte	
Thym	1 botte	
<b><i>Divers</i></b>		
Enduit à cuisson en aérosol, bouteille	1 bouteille	
Copeaux de bois	0,250 kg	
<b><i>Fruits</i></b>		
Pommes, Royal Gala	4	
Bleuets	0,142 kg (1 chopine)	
Citrons	6	
Limes	6	
Mangue, rouge	2	
Oranges, navel	4	
Fraises	0,142 kg (1 chopine)	

Rhubarbe, locale (si disponible)	6 branches	
Fraises	0,454 kg (1 pinte)	
<b><i>Légumes</i></b>		
Avocats (mûrs) prêts à servir	8	
Haricots verts, fins	0,100 kg	
Betteraves rouges, avec fanes	1 botte	
Carottes	0,454 kg	
Chou-fleur	1	
Céleri rave, gros	2	
Céleri	1 botte	
Aubergine	1	
Concombres anglais	1	
Fenouil, bulbe	1	
Ail, gousse	2	
Gingembre frais	0,100 kg	
Poireaux	3 poireaux	
Champignons de Paris, petits	0,454 kg	
Champignons shemiji	0,454 kg	
Champignons shiitake	0,454 kg	
Oignon espagnol, jaune	0,454 kg	
Oignons verts	1 botte	
Oignons rouges	0,454 kg	
Panais	0,454 kg	
Pois Mange-Tout	0,250 kg	
Poivrons verts	2	
Poivrons, rouge, jaune, vert, orange	1 de chaque	
Verdures, roquette	0,142 kg	
Piments Serrano, frais	0,100 kg	
Échalotes	0,250 kg	
Épinards, jeunes	0,142 kg	
Tomates, Roma	0,454 kg	
Tomates, raisins	0,454 kg	
Patates douces	0,454 kg	
Courgettes	0,454 kg	
<b><i>Fonds et viandes</i></b>		
Bacon, double fumé	0,100 kg	

Oeufs, gros	30	
Pâte de miso	0,100 kg	
Poisson de type salmonidé – truite, omble chevalier, saumon, arc-en-ciel (moyenne de 2 à 3 lb)	1	
Crevettes - (grosueur 21/25)	0,250 kg	
Fond de volaille, blanc	1 litre	
Fond de poisson	1 litre	
<b><i>Épices et herbes séchés</i></b>		
Piment de la Jamaïque	0,100 kg	
Chile Pasilla, poudre	0,100 kg	
Cannelle	0,100 kg	
Coriandre, graines	0,100 kg	
Cumin, graines	0,100 kg	
Poudre de cari	0,100 kg	
Fenouil, graines	0,100 kg	
Gingembre, poudre	0,100 kg	
Moutarde sèche	0,100 kg	
Moutarde en grains, jaunes, entières	0,100 kg	
Muscade, poudre	0,100 kg	
Paprika hongrois	0,100 kg	
Piment de Cayenne	0,100 kg	
Poivre en grains, noir	0,100 kg	
Poivre en grains, blanc	0,100 kg	
Graines de sésame, blanches et noires	0,100 kg	
Épice, cardamome, entière, verte	0,100 kg	
Épice, cumin, entier	0,100 kg	
Anis étoilé	0,100 kg	