



VIRTUAL SKILLS ONTARIO COMPETITION 2021

TUESDAY MAY 4, 2021

SECONDARY

CULINARY ARTS

Test Project

TECHNICAL CHAIRS:

Steve Bennis (Co-Chair)

Pat Nixon (Co-Chair)

Stanley Zerdin (Co-Chair)

Dean Michielsen (Co-Chair)

steven.bennis@flemingcollege.ca

pat.nixon@dpccsb.org

TECHNICAL COMMITTEE MEMBERS :

David Franklin (Head Judge - Kitchen)

Olaf Mertens (Head Judge - Tasting)

Christopher Ennew (Industry Liaison – Institutional)

Karen Linehan-Caulfield (Industry Liaison – Secondary Education)

Sebastian Cugno (Health & Safety Representative)

Shane Kennedy (Industry Liaison – Corporate Foodservice)

Kira Smith (Industry Liaison – Manufacturing Research & Development)

PAST CHAIRS:

Brent Coakwell (Technological Advisor)

Robert Chick (Culinary Advisor)

Tyrone Miller (Technical Advisor)

General Information

It is important that all participants review the "Contest Description". Many general instructions are only included in the "Contest Description" document.

This test project is information about the project itself, whereas the contest description will inform participants on such topics as equipment supplied by the competitor, equipment supplied by the technical committee, uniform guidelines (PPE's), judging criteria, etc.

To be well informed about the contest, consult the scope at <http://www.skillsontario.com/index.php/en/students/scopes-secondary>.

All questions regarding the contest must be directed to **both** the Technical Committee Chairs:

Steve Bennis at steven.bennis@flemingcollege.ca

Pat Nixon at pat.nixon@dpcdsb.org

With the subject line:

`` Skills Ontario – Secondary Competition – Question ``

All questions (and answers) will be posted to the Skills Ontario web site under the scope documents (labelled "Contest Q&A - 2021") for all participants to review.

Competition Schedule

Module 1 - Tuesday May 4, 2021

8:45 a.m.	Sign-in on Virtual Platform competitors and judges. Equipment Drop-off & Registration
9:00 a.m.	Contest Orientation
9:30 a.m.	Station Set-up
9:30 a.m.	Conversion Exercise Emailed to competitors
10:30 a.m.	Start of Competition (Module 1)
11:00 a.m.	Submission of Module 1 Menus, Menu Elements and Work Plan (English or French) Submit Recipe Conversion Exercise

12:30 p.m.	Presentation of Vegetable Competencies
1:00 p.m.	Omelette Presentation

There is a five (5) minute window to present the Vegetable Competencies. Competencies must be served from 12:30 p.m. to 12:35 p.m. After which one (1) point will be deducted per minute until 12:40 p.m. At 12:41 p.m. plates will no longer be accepted for judging.

1:00 p.m.	End food preparation and clean up
1:00 p.m.	Lunch

Module 2 – Tuesday May 4, 2021

1:30 p.m.	Start of competition
2:00 p.m.	Submission of Module 2 Menus, Menu Elements and Work Plan (English or French)
2:30 p.m.	Submit Chicken Breakdown Video

3:30 p.m.	Presentation of Main Course
------------------	------------------------------------

There is a (5) minute window to present your dishes. For example, the Main Course must be served from 3:30 p.m. to 3:35 p.m. After which one (1) point will be deducted per minute until 3:40 p.m. At 3:41 p.m. plates will no longer be accepted for judging.

Module 1	Recipe Conversion, Omelette, & Competencies
Description	<p>Competitors must complete a recipe converting exercise, prepare vegetable precision cuts, and prepare a classic French Omelette with side salad. Competitors may complete any additional Mise en place for Module 2.</p> <p><u>Recipe Conversion Exercise</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competitor must convert a recipe and show calculations to convert a recipe from original yield to a new yield • Converting exercise will have a 30-minute deadline from the start of the contest. Competitors may not touch food until the exercise is completed & submitted • See Appendix #1 – Recipe Conversion Example <p><u>Classic French Filled Omelette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare two (2) portions of a two (2) egg French Omelette accompanied by a side salad. • Filling must consist of a Brie Cheese and Mushrooms • Include a Side Salad tossed in an Emulsified French Dressing. <ul style="list-style-type: none"> ○ Please serve 0.100 litre of the Emulsified French Dressing on the side. <p>Omelette Tutorial: https://www.youtube.com/watch?v=h8PcsmRypjk</p> <p><u>Vegetable Precision Cuts</u> (These precision cuts must be used in the associated modules. The recipes that incorporate the precision cuts are outlined below):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0.150 kg Green Peppers - Lozenge (Chicken Stir Fry) • 0.150 kg Eggplant – Large Dice (Chicken Stir Fry) • 0.150 kg Zucchini – Medium Dice (Chicken Stir Fry) • 0.150 kg Carrot – Small Dice (Rice Pilaf) • 0.150 kg Celery - Small Dice (Rice Pilaf) • 0.150 kg Onion – Brunoise (Rice Pilaf) • 0.150 kg Tomato - Concassé (Side Salad) • See Appendix #2 – Precision Cuts <p><u>Mise en Place for Module 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Complete any Mise en Place for Module 2 <p><u>Chicken Fabrication & Breakdown</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • You will be given one (1) full chicken to breakdown into the following components: <ul style="list-style-type: none"> ○ One (1) chicken breast supreme – skin on, winglet on,

	<ul style="list-style-type: none"> Frenched <ul style="list-style-type: none"> ○ One (1) chicken breast – boneless, skinless, winglet removed ○ Two (2) legs – skin on, bone-in with the oyster attached ○ Bones & Useable Trim • The chicken (and bones) may be used and processed for your desired outcome (after breakdown submission). • Any chicken parts, meat or bones, not used should be returned to stock. • See Appendix #3 – Chicken Fabrication
Ingredient Information	<ul style="list-style-type: none"> • A list of all ingredients available for this module is included in this document. • See Appendix #4 – Common Food Table (approved products & amounts)
Service Details	<ul style="list-style-type: none"> • Deli Containers for competencies will be provided by the contest site host. • Omelette to be presented on 12" round, white dinner plates that will be provided by the contest site host. • No service wares (china) permitted other than outlined by the committee. Service spoons, glasses, ramekins etc. are not allowed.

Module 2	Two Course Menu
Description	<p>Prepare two (2) portions of the following Main Course:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Main Course</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Thai Style Chicken Stir-fry, with Green Curry Sauce <ul style="list-style-type: none"> ▪ Must include precision cuts from Module 1 ○ Accompanied by Brown Rice Pilaf <ul style="list-style-type: none"> ▪ Must include precision cuts from Module 1 ○ Minimum of one (1) functional garnish ○
Service Details	<p><u>Main Course</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximum weight for main course must not exceed 350 g • Cooking temperatures must meet minimum industry food safety standards (72 C / 160 F) •
Ingredient Information	<ul style="list-style-type: none"> • A list of all ingredients available for this module is included in this document. • See Appendix #4 – Common Food Table (approved products & amounts) <ul style="list-style-type: none"> ○ Extra product not utilized should be returned to stock.

Appendix #1 - Recipe Conversion Exercise

Instructions & Example

This sample is for competitors to use for practice. It is suggested that by using this template competitors will know what is expected. The recipe included will not be the one given at the competition. The green shaded areas will be blank and need to be populated with the correct information based on the information provided in the adjoining columns.

- Worksheet and calculator are provided by the Host Site (Technical Committee).
- Competitor must supply writing implement – pen or pencil
- Competitor CANNOT use their own device for their calculations. (i.e.: smartphone, tablet, personal calculator, other programmable device, laptop).
- No food is to be contacted until converting exercise is completed & submitted.
- Converting exercise may be presented before the 30 minute deadline.
- Competitors may start set-up and cooking once they are finished.
- Marking: ½ mark for each conversion factor, 1 mark for each new quantity.

Competitor No. _____

Recipe Name: **Brown Sauce**

Score: ____ / 15

Recipe Total Yield: **4 litres**

#	Ingredients	Original Quantity	Times	Conversion Factor	Equals	New Quantity (Rounded to nearest gram)
1	Carrot	0.250 kg	X		=	
2	Onion	0.500 kg	X		=	
3	Celery	0.250 kg	X		=	
4	Butter	0.250 kg	X		=	
5	Bread Flour	0.250 kg	X		=	
6	Beef Stock	6 litres	X		=	
7	Tomato Puree	0.250 kg	X		=	
8	Bay Leaf	0.008 kg	X		=	
9	Thyme	0.012 kg	X		=	
10	Parsley Stems	8 each	X		=	
Desired Total Yield:						0.500 litres

Appendix #2 – Precision Cuts

Source: Professional Cooking 9th edition

Page: 145



(a) Tourné: 2 in. long × $\frac{3}{4}$ in. diameter, with 7 sides, and flat-ended (5 cm × 2 cm).



(b) Large dice: $\frac{3}{4}$ in. × $\frac{3}{4}$ in. × $\frac{3}{4}$ in. (2 cm × 2 cm × 2 cm).



(c) Medium dice: $\frac{1}{2}$ in. × $\frac{1}{2}$ in. × $\frac{1}{2}$ in. (12 mm × 12 mm × 12 mm).



(d) Small dice: $\frac{1}{4}$ in. × $\frac{1}{4}$ in. × $\frac{1}{4}$ in. (6 mm × 6 mm × 6 mm).



(e) Brunoise (broon-wahz): $\frac{1}{8}$ in. × $\frac{1}{8}$ in. × $\frac{1}{8}$ in. (3 mm × 3 mm × 3 mm).



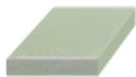
(f) Fine brunoise: $\frac{1}{16}$ in. × $\frac{1}{16}$ in. × $\frac{1}{16}$ in. (1.5 mm × 1.5 mm × 1.5 mm).



(g) Rondelle: round or bias-rond cuts, varied diameter or thickness.



(h) Paysanne: $\frac{1}{2}$ in. × $\frac{1}{2}$ in. × $\frac{1}{8}$ in. (12 mm × 12 mm × 3 mm; round, square, or rectangular).



(i) Lozenge: $\frac{1}{2}$ in. × $\frac{1}{2}$ in. × $\frac{1}{8}$ in. (12 mm × 12 mm × 3 mm; diamond-shape).



(j) Fermière: irregular shape, varied diameter or thickness.



(k) Batonnet: $\frac{1}{4}$ in. × $\frac{1}{4}$ in. × 2 $\frac{1}{2}$ -3 in. (6 mm × 6 mm × 6–7.5 cm).



(l) Julienne (or allumette potatoes): $\frac{1}{8}$ in. × $\frac{1}{8}$ in. × 2 $\frac{1}{2}$ in. (3 mm × 3 mm × 6 cm).



(m) Fine julienne: 2 in. long × $\frac{1}{16}$ in. × $\frac{1}{16}$ in. (1.5 mm × 1.5 mm × 5 cm).

Appendix #3 – Chicken Fabrication

Source: Professional Cooking 9th Edition – Figure 18.6

Page: 544



(a) Cut off the wings at the second joint. Save for stocks.



(b) Cut through the skin between the leg and the body.



(c) Turn the chicken on its side and pull the leg back. Carefully start to cut the flesh from the bone, being sure to get the "oyster," the little nugget of

tender meat in the hollow of the hip bone. Cut through the ligaments at the hip joint.



(d) Holding the chicken steady with the knife, pull off the leg. Repeat with the other leg.



(e) Turn the breast portion upright. Cut down along one side of the ridge of the breastbone to separate the breast meat from the bone.



(f) Continue the cut along the wishbone to the wing joint.



(g) Holding the chicken by the wing, cut through the wing joint.



(h) Holding the carcass steady with the knife, pull back on the wing and breast meat.



(i) Pull the breast meat completely off the bone. Be sure to hold onto the small "tenderloin" muscle inside the breast so it doesn't separate from the rest of the meat. Repeat with the other side.



(j) **If desired**, remove the thigh bone. Cut down along both sides of the bone to separate it from the meat.



(k) For a neater appearance, chop off the end of the wing bone with the heel of the knife.



(l) A semi-boneless breast with the wing bone left in is known as a suprême or an airline breast. The wing bone may be left as is or frenched (meat scraped off), as in the illustration.



(m) The cut-up chicken. From left: breast portions without and with wing bone; leg portions without and with thigh bone; wing sections and carcass for stockpot. The drumstick and thigh (bone-in) may be cut apart at the joint, as in Figure 18.5.

Appendix #4 – 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 1st column and maximum amounts are listed in the 2nd column.
- Take only the food items that you need as over production and waste will be marked accordingly.
- In order 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).

Dairy	Amount Available
Butter, Unsalted	0.454 kg
Cheese, Brie (double cream)	0.100 kg
Dry Goods	Amount Available
Coconut milk (regular size cans)	2 each (400 ml Cans)
Fish Sauce - Nam Pla	1 each (750 ml)
Oil, Canola	3 litre
Oil, Olive, Extra Virgin -	0.750 litre
Salt - Sea Salt	0.200 kg
Salt, Kosher	0.200 kg
Vinegar, Cider	0.100 litre
Whole Grain - Brown Rice - short grain	0.500 kg
Fresh Herbs	Amount Available
Cilantro	1 bunch
Lemon Grass	4 stalks
Fruit	Amount Available
Lemons	6 each
Limes	6 each
Produce	Amount Available
Bean, Fine Green	0.454 kg
Carrots	0.454 kg
Cauliflower	1 each
Celery	1 bunch
Eggplant - Italian	1 each, medium
Galangal Root	0.030 kg
Garlic, Bulb	2 each
Ginger Root	0.030 kg
Mushroom - Button - small	0.454 kg
Onion, Yellow Spanish	0.454 kg
Peas, Sugar Snap	0.250 kg

Peppers, Green	2 each, medium
Peppers, red, orange, yellow	1 each, medium
Salad greens – Mesclun mix	0.142 kg
Salad greens - Arugula	0.142 kg
Serrano chilis - fresh	0.250 kg
Shallots	0.250 kg
Spinach, Baby	0.142 kg
Tomato - Roma	6 each
Zucchini Squash	4 each
Protein and Stock	Amount Available
Chicken, Whole – 1.2 to 1.4 kg (2 ½ to 3 lb average)	1 each
Eggs - large	1 dozen
Stock, White Chicken *No salt added*	2 liters
Dry Herbs and Spices	Amount Available
Mustard - Dry Powder	0.010 kg
Nutmeg, ground	0.010 kg
Paprika, Hungarian	0.010 kg
Peppercorns – Black (ground)	0.010 kg
Sesame Seeds - White	0.010 kg

Appendix #5 – Secondary Recipes

The recipes for this contest have been referenced from the following textbooks:

Gisslen, Wayne. (2018). *Professional Cooking for Canadian Chefs* (9th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.

Labensky, Sarah et al. (2017). *On Cooking, A Textbook of Culinary Fundamentals* (7th Canadian edition). New Jersey: Pearson.

Gisslen, Wayne. (2017). *Professional Baking* (7th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.

- The Technical Committee has provided recipes for this contest. These recipes are intended to be a guide, and should be adjusted as required to provide appropriate quantities, flavours, and correct seasoning.
- Although recipes are included in this “contest project”, it is recommended that you refer to one of the suggested textbooks. You will find procedural guidelines and in-depth supporting materials for the preparation and cooking techniques needed for this project.
- These textbooks also include photographs, text and online content that illustrates proper and safe working techniques as well as important aspects of the menus preparation (e.g. knife handling, reducing liquids, cooking roux, roasting meat, vegetable cookery, quick breads and guidelines for plate presentations).
- Common and correct cooking practices should be respected and are encouraged.
- Where ingredients may be unavailable or out of season, appropriate substitutions should be made.
- **Note:**
 - Please refer to the contest documents for Skills Canada National Competition (SCNC) for Cooks. Please review the Contest Description and the Secondary Project for examples of the recipes developed by the National Technical Committee. Please go to the following link for information about the national competition:
<https://www.skillscompetencescanada.com/en/skills/services/cooking-documents/>

Emulsified French Dressing

Source: Professional Cooking 9th edition

Page: 676

Yield: 1 Litre (1 Quarts)

Number of portions: 40 each

Portion Size: 0.025 litre (1 FL OZ)

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Egg	1 each	1
Salt	0.007 litre	1 ½ teaspoon
Paprika	0.007 litre	1 ½ teaspoon
Dry mustard	0.007 litre	1 ½ teaspoon
Ground pepper	0.001 litre	¼ teaspoon
Salad oil	0.700 litre	1 ½ pints
Cider vinegar	0.125 litre	4 fluid ounces
Lemon juice	0.060 litre	2 fluid ounces
Vinegar, lemon juice, or water	As needed	As needed

1. Place the egg in the bowl of a mixer and beat with the whip attachment until well beaten.
2. Mix the dry ingredients and add to the bowl. Beat until well mixed.
3. Turn the mixer to high speed very slowly begin adding the oil, as when making mayonnaise.
4. When the dressing becomes thick, thin with a little of the vinegar.
5. Gradually beat in the remaining oil alternately with the vinegar.
6. Beat in the lemon juice.
7. The dressing should be pourable, not thick like mayonnaise.
8. If it is too thick, taste for seasonings first. If the dressing is not tart enough, thin with a little vinegar or lemon juice. If it is tart enough, thin with water.

Thai Green Curry Sauce

Source: Professional Cooking 9th edition

Page: 216

Yield: 0.550 Litre (18 fluid ounces)

Number of portions: 12 each

Portion Size: 0.046 litre (1 ½ FL OZ)

Ingredients	Metric	U.S.
Vegetable oil	0.030 litres	1 fluid ounce
Green curry paste (see recipe below)	0.045 litres	1 ½ ounces
Water or stock	0.060 litres	2 fluid ounces
Coconut milk, canned, unsweetened	0.410 litres	14 fluid ounces
Nam pla (Thai fish sauce)	0.045 litres	1 ½ ounces

1. Heat the oil over moderate heat in a saucepan.
2. Add the curry paste and cook until aromatic.
3. Stir in the water or stock and bring to a simmer.
4. Add the coconut milk and Nam pla. Bring to a simmer and simmer several minutes to blend flavors.

Note: In Thai cuisine curry sauces are typically made as integral sauces. With a variety of ready-made curry pastes on hand, it is simple to sauté the desired meat or seafood, prepare a sauce flavored with a curry paste, and stew the meat in the sauce with the desired vegetables.

Green Curry Paste

Source: Professional Cooking 9th edition

Page: 217

Yield: 0.475 kg (17 ounces)

Number of portions: 10 each

Portion Size: 0.047 litre (1 ½ ounces)

Ingredients	Metric	U.S.
Serrano chilies, seeded and chopped	0.150 kg	5 ounces
Shallots, chopped	0.060 kg	2 ounces
Garlic, chopped	0.060 kg	2 ounces
Lemongrass stalks, tender parts only, chopped	4	4
Cilantro, leaves, stems and roots	0.060 kg	2 ounces
Galangal, peeled and chopped	0.015 kg	½ ounce
Lime zest, chopped	0.030 liters	2 tablespoons
Nutmeg	0.005 liters	1 teaspoon
Vegetable oil	0.090 liters	3 fluid ounces

1. Combine all ingredients in a food processor or blender
2. Refrigerate and use as needed to make curry sauces.

Note:

- Galangal is a root that resembles fresh ginger in appearance but has a somewhat different taste. If it is not available use fresh ginger.
- Cilantro roots are the roots attached to ordinary cilantro that are usually discarded. Save, wash thoroughly and use for this preparation. If not available, use cilantro stems

Chicken in Thai Green Curry

Source: Professional Cooking 9th edition

Page: 643

Yield: 2.160 kg (4.5 pounds)

Number of portions: 12

Portion Size: 0.180 kg (6 Ounces)

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Vegetable oil	0.075 liters	2 fluid ounces
Chicken, sliced into strips	1.135 kg	2 ½ pounds
Thai green curry sauce (see recipe above)	0.525 liters	18 fluid ounces
Mixed vegetables – previously blanched	1 kilogram	2 ½ pounds

1. Heat the oil in a sauté pan or wok over high heat.
2. Add the chicken and stir-fry until well seared.
3. Add the curry sauce and vegetables. Cook a few minutes longer, until the chicken is completely cooked (to an internal temperature of (74 C) 165 F).
4. Serve with rice.

Brown Rice Pilaf

Source: Professional Cooking 9th edition

Page: 390

Yield: 1.4 kg (3 pounds)

Number of portions: 12

Portion Size: 0.125 kg (4 Ounces)

<u>Ingredients</u>	<u>Metric</u>	<u>U.S.</u>
Butter	0.060 kg	2 ounces
Brunoise / mirepoix vegetables	0.090 kg	3 ounces
Brown rice	0.350 kg	12 ounces
Chicken stock, boiling	1 liter	1 quart
Salt	To taste	To taste

1. Heat the butter in a heavy saucepan. Add the vegetables and sauté until they begin to soften. Do not brown.
2. Add the rice, without washing. Stir over heat until the rice is completely coated with butter.
3. Pour in the boiling liquid. Return the liquid to a boil with the rice. Test and adjust seasonings; cover tightly.
4. Place in a 350°F (175°C) oven and bake for 1 hour, or until liquid is absorbed and rice is dry and fluffy. Taste the rice and, if it is not done, replace in oven 3-5 minutes.
5. Turn out into a hotel pan and fluff the rice with a fork. This releases steam and prevents further cooking. Keep hot for service.
6. If desired, additional raw butter may be stirred into finished rice.



OLYMPIADES DE COMPÉTENCES ONTARIO EN MODE VIRTUEL

MARDI 4 MAI 2021

SECONDAIRE

ARTS CULINAIRES

Projet d'épreuve

COPRÉSIDENTS DU COMITÉ TECHNIQUE :

Steve Bennis (coprésident)
Pat Nixon (coprésident)
Stanley Zerdin (coprésident)
Dean Michielsen (coprésident)

steven.bennis@flamingcollege.ca
pat.nixon@dpcdsb.org

MEMBRES DU COMITÉ TECHNIQUE :

David Franklin (juge en chef- cuisine)
Olaf Mertens (juge en chef - goût)
Christopher Ennew (représentant de l'industrie – établissement)
Karen Linehan-Caulfield (représentante de l'industrie – éducation palier secondaire)

Sebastian Cugno (représentant santé et sécurité)
Shane Kennedy (représentant de l'industrie – service de restauration des entreprises)
Kira Smith (représentante de l'industrie – recherche et développement en fabrication)

ANCIENS MEMBRES DU COMITÉ TECHNIQUE :

Brent Coakwell (conseiller technique)
Robert Chick (conseiller culinaire)
Tyrone Miller (conseiller technique)

Renseignements généraux

Il est important que tous les concurrents consultent la description du concours puisqu'elle contient des renseignements que l'on ne retrouve pas ailleurs.

Le présent document contient de l'information au sujet de l'épreuve en soi, tandis que la fiche descriptive décrit le matériel à apporter, l'équipement qui sera fourni par le comité, les directives concernant l'uniforme (EPI), les critères d'évaluation, etc.

Pour être bien renseigné au sujet du concours, veuillez consulter la fiche descriptive sur le site Web http://www.skillsontario.com/index.php?p=index&lm_lang=fr

Pour toute autre question, veuillez communiquer par courriel **avec les deux** coprésidents du comité technique :

Steve Benns steven.benns@flemingcollege.ca

Pat Nixon pat.nixon@dpcdsb.org

En prenant soin d'indiquer ce qui suit comme sujet :

Compétences Ontario – Concours au palier secondaire – Question

Les questions (et réponses) seront affichées sur le site Web de Compétences Ontario sous la fiche descriptive (intitulé « Questions et réponses en vue du concours – 2021 ») pour que tous les concurrents puissent en prendre connaissance.

Horaire de l'épreuve

Module 1 – Mardi 4 mai 2021

8 h 45	Enregistrement des concurrents et des juges sur la plateforme virtuelle. Les concurrents déposent leur équipement et procèdent à l'enregistrement
9 h 00	Séance d'information
9 h 30	Mise en place du poste de travail
9 h 30	Exercice de conversion envoyé par courriel aux concurrents
10 h 30	Début de l'épreuve (Module 1)
11 h 30	Soumission pour le Module 1 (menu, éléments du menu, plan de travail (anglais ou français)) Remise de l'exercice de conversion d'une recette

12 h 30 Présentation des coupes de légumes

13 h 00 Présentation de l'omelette

Les concurrents disposeront de cinq (5) minutes pour présenter leurs coupes de légumes. Par exemple, les coupes de légumes doivent être présentées entre 12 h 30 et 12 h 35, après quoi un (1) point sera déduit de la note finale pour chaque minute de retard jusqu'à 12 h 40. À partir de 12 h 41, aucune assiette ne sera évaluée.

13 h 00 Fin de la préparation des aliments et nettoyage

13 h 00 Dîner

Module 2 – Mardi 4 mai 2021

13 h 30 Début de l'épreuve

14 h 00 Soumission pour le Module 2 (menu, éléments du menu, plan de travail (anglais ou français))

14 h 30 Découpe du poulet

15 h 30 Présentation du plat principal

Les concurrents disposeront de cinq (5) minutes pour présenter leurs plats. Par exemple, le dessert doit être présentés entre 15 h 30 et 15 h 35, après quoi un (1) point sera déduit de la note finale pour chaque minute de retard jusqu'à 15 h 40. À partir de 16 h 41, aucune assiette ne sera évaluée.

Module 1	Conversion d'une recette, omelette et coupes de légumes
Description	<p>Les concurrents doivent compléter l'exercice de conversion d'une recette, en plus de préparer des coupes de légumes, et une omelette française classique avec une salade d'accompagnement. Si le temps le permet, les concurrents peuvent également faire la mise en place pour le Module 2.</p> <p><u>Exercice de conversion d'une recette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le concurrent doit convertir une recette et présenter les calculs effectués pour obtenir le nouveau rendement à partir des quantités originales • Le délai pour l'exercice de conversion sera 30 minutes à partir du début du concours. Les concurrents ne pourront toucher la nourriture jusqu'à ce que l'exercice soit terminé et remis • • Voir l'annexe n° 1 – Exemple de conversion d'une recette <p><u>Omelette française classique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer deux (2) portions d'une omelette française à deux (2) œufs avec salade d'accompagnement. • La garniture doit être composée de fromage brie et de champignons • Inclure une salade d'accompagnement avec vinaigrette française émulsionnée. <ul style="list-style-type: none"> ○ Servir 100 ml de vinaigrette française émulsionnée dans une saucière. <p>Tutoriel pour la confection de l'omelette : https://www.youtube.com/watch?v=h8PcsmRypjk</p> <p><u>Coupes de précision de légumes</u> (Ces coupes de précision doivent être utilisées dans les modules connexes. Les recettes qui incluent les coupes de précision sont énumérées ci-dessous) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de poivrons verts - losanges (sauté de poulet) • 150 g d'aubergine – gros dés (sauté de poulet) • 150 g de courgettes– dés moyens (sauté de poulet) • 150 g de carottes – petits dés (riz pilaf) • 150 g de céleri – petits dés (riz pilaf) • 150 g d'oignons – brunoise (riz pilaf) • 150 g de tomates - concassées (salade d'accompagnement) • Voir annexe n° 2 – coupes de précision <p><u>Mise en place pour le Module 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Procéder à la mise en place pour le Module 2 <p><u>Découpe du poulet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous recevrez un (1) poulet entier à découper pour obtenir les morceaux

	<p>suiuants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Un (1) suprême de poulet – avec la peau, avec la pointe de l’aile, à la française ○ Une (1) poitrine de poulet – désossé, sans peau, pointe de l’aile retirée ○ Deux (2) cuisses – avec la peau, avec les os avec le sot-l’y-laisse ○ Os et retailles <ul style="list-style-type: none"> • Le poulet (et les os) peuvent être utilisés aux fins de votre choix (après la soumission des découpes) • Tous les morceaux de poulet, viande ou os, non utilisés devraient être retournés à l’inventaire. • Voir l’annexe n° 3 – Découpe du poulet
Renseignements au sujet des ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • La liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module figure dans ce document. • Voir l’annexe 4 – Ingrédients de la table commune (produits et quantités approuvés)
Détails concernant le service	<ul style="list-style-type: none"> • Des contenants pour les coupes de précision des légumes seront fournis par l’établissement hôte. • L’omelette doit être servie dans des assiettes rondes de 12 po de diamètre de couleur blanche qui seront fournies par l’établissement hôte. • Mis à part ce qui est indiqué par le Comité, aucun autre service de table (porcelaine) n’est autorisé. Les cuillères de service, les verres, les ramequins, etc. ne sont pas permis.

Module 2	Menu de deux services
Description	<p>Préparer deux (2) portions du plat principal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Plat principal</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sauté de poulet à la thaïlandaise accompagné de sauce au cari <ul style="list-style-type: none"> ○ Doit inclure les coupes de précision du Module 1 ○ Accompagné de pilaf au riz brun <ul style="list-style-type: none"> ○ Doit inclure les coupes de précision du Module 1 ○ Minimum d’une (1) garniture fonctionnel ○
Précisions sur le service	<p><u>Plat principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Poids maximum pour le plat principal : 350 g • La température de cuisson doit respecter les normes de salubrité alimentaire (72° C / 160° F) •
Principaux ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • La liste de tous les ingrédients disponibles pour ce module figure dans ce document. • Voir l’annexe n° 4 – Ingrédients de la table commune (produits et quantités approuvés)

requis	○ Les produits qui ne sont pas utilisés devraient être retournés à l'inventaire.
---------------	---

Annexe n° 1 – Exercice de conversion d’une recette – Consignes et exemple

Cet exemple est fourni pour permettre aux concurrents de s’exercer. Ils sauront ainsi ce que l’on attend d’eux. La recette donnée en exemple dans le tableau ne sera pas utilisée pour l’épreuve. Les chiffres indiqués dans les zones ombragées vertes seront masqués pour les besoins de l’exercice. Les concurrents devront y inscrire les données pertinentes d’après l’information fournie dans les colonnes voisines.

- La feuille de calcul et la calculatrice sont fournies par l’établissement hôte (le Comité technique).
- Les concurrents doivent fournir le matériel d’écriture (crayon ou plume)
- Les concurrents NE PEUVENT PAS utiliser leur propre dispositif pour faire les calculs (p. exemple, téléphone intelligent, tablette, calculatrice personnelle, autre dispositif programmable, ordinateur portatif).
- Il est interdit de toucher aux aliments avant de l’exercice de conversion soit terminée et remis.
- L’exercice de conversion doit être remis dans le délai de 30 minutes.
- Les concurrents peuvent commencer leur mise en place et la préparation des aliments une fois qu’ils ont terminé l’exercice.
- Pointage : demi (1/2) point pour chaque facteur de conversion, un (1) point pour chaque nouvelle quantité.

Concurrent n° _____

Recette : **sauce brune**

Pointage : ____ /

15

Rendement : **4**

#	Ingrédients	Quantité initiale	Multiplié	Facteur de conversion	Égale	Nouvelle quantité (arrondie au gramme le plus près)
1	Carotte	250 g	X		=	
2	Oignon	500 g	X		=	
3	Céleri	250 g	X		=	
4	Beurre	250 g	X		=	
5	Farine panifiable	250 g	X		=	
6	Bouillon de bœuf	6 l	X		=	
7	Purée de tomates	250 g	X		=	
8	Feuille de laurier	8 g	X		=	

9	Thym	12 g	X		=	
10	Tiges de persil	8	X		=	
Rendement désiré:						500 ml

Annexe n°2 – Coupes de précision

Source : Professional Cooking 9^e édition

Page : 145

Anglais seulement



(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 n° 3 – Découpe de poulet

Source: Professional Cooking 9^e édition – Figure 18.6

Page: 544



(a) Couper les ailes au niveau de la deuxième articulation. Réserver pour les fonds.



(d) En tenant le poulet retirer la cuisse à l'aide du couteau. Répéter avec l'autre cuisse.



(b) Couper à travers la peau entre la cuisse et la poitrine.



(e) Déposer le poulet à plat, poitrine vers le haut. Découper le long de la poitrine pour séparer la viande de l'os.



(c) Mettre le poulet sur le côté et tirer la cuisse vers l'extérieur. Commencer à couper prudemment à travers la peau pour la détacher de l'os, en vous assurant de prendre le sot-l'y-laisse, la petite pépite de viande tendre dans la partie creuse de l'os de la hanche. Couper les ligaments au niveau de l'articulation de la hanche.



(f) Continuer de couper le long de la fourchette jusqu'à l'articulation de l'aile.



(g) En tenant l'aile du poulet, couper l'articulation de l'aile.



(j) Si souhaité, retirer l'os de la cuisse. Couper le long des deux côtés de l'os pour le séparer de la viande.



(h) En tenant la carcasse solidement avec le couteau, tirer l'aile et la viande de poitrine.



(k) Pour une apparence plus soignée, couper le bout de l'os de l'aile avec le talon du couteau.



(i) Retirer complètement la viande de poitrine de l'os. Assurez-vous de tenir le petit "filet" qui se trouve à l'intérieur de la poitrine de sorte à ce qu'il reste attaché à la viande. Répéter avec l'autre côté.



(l) Une poitrine semi-désossée avec l'os de l'aile est appelée un suprême ou une poitrine ailée. L'os de l'aile peut être **laissé comme tel** ou apprêtée à la française (viande retirée en raclant), comme en témoigne l'illustration.



(m) Le poulet découpé. À partir de la gauche: morceaux de poitrine sans et avec l'os de l'aile; morceaux de cuisse sans et avec l'os de la cuisse; morceaux de l'aile et carcasse pour le fond. Le pilon et la cuisse (avec os) peuvent être coupés au niveau de l'articulation, comme dans la figure 18.5.

Annexe n° 4 –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^{re} colonne et les quantités maximales sont énumérées dans la 2^e colonne.
- Prenez seulement les ingrédients dont vous avez besoin puisque la surproduction et le gaspillage seront notés en conséquence.
- Dans le but de promouvoir la responsabilité financière; si vous ne prévoyez pas utiliser aucun des articles figurant sur cette liste, veuillez communiquer les articles qui ne sont pas requis à votre établissement avant l'achat (Si vous n'en avez pas besoin, alors ne faites pas de demande d'achat).

Produits laitiers	Quantité disponible
Beurre non salé	454 g
Fromage, Brie (double crème)	100 g
Marchandises sèches	Quantité disponible
Lait de coco (boîtes, format ordinaire)	2 (boîtes, 400 ml)
Sauce de poisson - Nam Pla	1 (750 ml)
Huile de colza	3 litres
Huile d'olive extra vierge	750 ml
Sel de mer	200 g
Sel kasher	200 g
Vinaigre de cidre	100 ml
Riz rond brun à grains entiers	500 g
Herbes fraîches	Quantité disponible
Coriandre	1 botte
Citronnelle	4 pieds
Fruits	Quantité disponible
Citrons	6
Limes	6
Légumes	Quantité disponible
Haricots verts, fins	454 g
Carottes	454 g
Chou-fleur	1
Céleri	1 botte
Aubergine, italienne	1, moyen
Galanga, racine	30 g
Ail, gousse	2
Gingembre	454 g
Champignons de Paris, petits	454 g
Oignon jaune espagnol	454 g
Pois, mange-tout	250 g
Poivrons verts	2, moyens
Poivrons, rouge, orange, jaune	1 de chaque, moyen

Verdures, variété mesclun	142 g
Verdures, roquette	142 g
Piments Serrano, frais	250 g
Échalotes	250 g
Épinards, bébés	142 g
Tomates, Roma	6
Courgette zucchini	4
Protéine et bouillon	Quantité disponible
Poulet, entier – 1,2 à 1,4 kg (moyenne de 2 ½ à 3 lb)	1
Œufs - gros	1 douzaine
Fond de volaille, blanc *Sans sel ajouté*	2 litres
Herbes et épices séchés	Quantité disponible
Moutarde sèche	10 g
Muscade moulue	10 g
Paprika hongrois	10 g
Poivre en grains, noir, moulu	10 g
Graines de sésame, blanches	10 g

Annexe n° 5 – Recettes pour le palier secondaire

Les recettes pour ce concours ont été inspirés des livres suivants :

Gisslen, Wayne. (2018). *Professional Cooking for Canadian Chefs* (9^e édition). New Jersey: John Wiley & Sons.

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

Gisslen, Wayne. (2017). *Professional Baking* (7^e édition). New Jersey: John Wiley & Sons.

- Le Comité technique a fourni les recettes pour ce concours. Elles sont présentées à titre de guide, et devraient être ajustées au besoin pour obtenir les quantités, la saveur et l'assaisonnement voulus.
- Bien que les recettes soient présentées dans ce document d'épreuve, nous vous recommandons de consulter les ouvrages suggérés. Vous y trouverez des conseils précis sur les procédures ainsi que des indications sur les techniques de préparation et de cuisson nécessaires à ce projet.
- Ces ouvrages contiennent des photos, des textes et des liens Internet expliquant les techniques de travail adéquates et sécuritaires ainsi que les aspects importants de la préparation des mets (par exemple, manipulation des couteaux, réduction des liquides, préparation du roux, rôissage de la viande, cuisson des légumes, pains éclair et présentation des assiettes).
- Les concurrents doivent avoir recours aux pratiques courantes et adéquates.
- Si certains ingrédients ne sont pas disponibles ou ne sont pas de saison, ils seront substitués.

Remarque :

- Veuillez consulter les documents des Olympiades canadiennes des métiers et des technologies (OCMT) pour le concours Cuisine. Veuillez examiner la description de concours et le projet du palier secondaire pour des exemples de recettes développées par le Comité technique national. Pour de plus amples renseignements au sujet du concours national, veuillez cliquer sur le lien suivant : <https://www.skillscompetencescanada.com/fr/carrieres/services-fr/cuisine-documents/>

Vinaigrette française émulsionnée

Source : Professional Cooking 9^e édition

Page : 676

Rendement : 1 l (1 pte)

Nombre de portions : 40

Taille de chaque portion : 25 ml (1 oz liq)

Ingrédients	Métrique	Américaine
Œuf	1	1
Sel	7 ml	1 ½ c. à thé
Paprika	7 ml	1 ½ c. à thé
Moutarde sèche	7 ml	1 ½ c. à thé
Poivre moulu	1 ml	¼ c. à thé
Huile à salade	700 ml	1 ½ pt imp
Vinaigre de cidre	125 ml	4 oz liq
Jus de citron	60 ml	2 oz liq
Vinaigre, jus de citron ou eau	Au besoin	Au besoin

9. Dans le bol d'un batteur muni d'un fouet, battre l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.
10. Mélanger tous les ingrédients secs et les ajouter à l'œuf battu dans le bol. Bien battre.
11. Régler la vitesse du batteur à intensité élevée et incorporer l'huile très lentement, comme pour une mayonnaise.
12. Lorsque le mélange devient épais, ajouter un peu de vinaigre pour l'éclaircir.
13. Ajouter graduellement le reste de l'huile en alternance avec le vinaigre.
14. Incorporer le jus de citron.
15. La vinaigrette devrait être coulante, pas ferme comme de la mayonnaise.
16. Si la vinaigrette est trop épaisse, goûter d'abord pour vérifier l'acidité. Si elle n'est pas suffisamment acide, ajouter un peu de vinaigre ou de jus de citron pour l'éclaircir; si l'acidité est correcte, ajouter seulement de l'eau.

Sauce thaïe au cari vert

Source : Professional Cooking 9^e édition

Page : 216

Rendement : 550 ml (18 oz liq)

Nombre de portions : 12

Taille des portions : 0.046 l (1 ½ oz liq)

<u>Ingrédients</u>	<u>Métrique</u>	<u>Américaine</u>
Huile végétale	30 ml	1 oz liq
Pâte de cari vert (recette incluse ci-dessous)	45 ml	1 ½ oz
Eau ou bouillon	60 ml	2 oz liq
Lait de coco en conserve, non sucré	410 ml	14 oz liq
Nam pla (sauce au poisson thaïe)	45 ml	1 ½ oz

5. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen.
6. Ajouter la pâte de cari et la chauffer jusqu'à ce qu'elle dégage ses arômes.
7. Incorporer graduellement l'eau ou le bouillon en brassant et porter à ébullition.
8. Ajouter le lait de coco et le nam pla. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant plusieurs minutes pour permettre le mélange des saveurs.

Remarque : Dans la cuisine thaïe, les sauces au cari sont généralement des sauces intégrales. Grâce à la variété de pâtes de cari toutes faites à notre disposition, on peut simplement faire sauter de la viande ou des fruits de mer désirés et les faire mijoter dans une sauce aromatisée à la pâte de cari avec des légumes au choix.

Pâte de cari vert

Source: Professional Cooking 9^e édition

Page : 217

Rendement : 475 g (17 oz)

Nombre de portions : 10

Taille des portions: 47 ml (1 ½ oz)

Ingrédients	Métrique	Américaine
Piments Serrano, épépinés, hachés	150 g	5 oz
Échalotes, hachées	60 g	2 oz
Ail, haché	60 g	2 oz
Tiges de citronnelle, parties tendres seulement, hachées	4	4
Coriandre: feuilles, tiges et racines	60 g	2 oz
Galanga, pelé, haché	15 g	½ oz
Zeste de lime, haché	30 ml	2 c. à table
Muscade	5 ml	1 c. à thé
Huile végétale	90 ml	3 oz liq

1. Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire ou au mélangeur.
2. Réfrigérer et utiliser au besoin pour cuisiner des sauces au cari

Remarque :

- Le galanga est une racine qui a l'apparence du gingembre frais, mais dont le goût est un peu différent. S'il n'y a pas de galanga de disponible, utilisez du gingembre frais.
- Les racines de coriandre sont généralement mises au rebut. Si on vous fournit de la coriandre avec les racines, utilisez-les dans cette préparation après les avoir lavées soigneusement. Si on ne vous fournit pas de racines, utilisez les tiges.

Poulet au cari vert à la thaïlandaise

Source : Professional Cooking 9^e édition

Page : 643

Rendement : 2,160 kg (4.5 lb)

Nombre de portions : 12

Taille des portions : 180 g (6 oz)

Ingrédients	Métrique	Américaine
Huile végétale	75 ml	2 oz liq
Poulet, coupé en languettes	1,135 kg	2 ½ lb
Sauce thaïe au cari vert (voir la recette ci-dessus)	525 ml	18 oz liq
Légumes variés, blanchis au préalable	1 kg	2 ½ lb

1. Dans une sauteuse ou un wok, chauffer l'huile à feu élevé.
2. Ajouter le poulet et le faire dorer.
3. Ajouter la sauce au cari et les légumes. Poursuivre la cuisson pendant encore quelques minutes, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit (température interne de 74° C ou 165 °F).
4. Servir avec du riz.

Pilaf de riz brun

Source : Professional Cooking 9^e édition

Page : 390

Rendement : 1,4 kg (3 lb)

Nombre de portions : 12

Taille des portions : 125 gr (4 oz.)

Ingrédients	Métrique	Américaine
Beurre	60 g	2 oz
Légumes en brunoise ou mirepoix	90 g	3 oz
Riz brun	350 g	12 oz
Bouillon de Poulet, bouillant	1 l	1 pte
Sel	Au goût	Au goût

7. Dans une casserole à fond épais, chauffer le beurre et faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ne pas brunir.
8. Ajouter le riz sans le rincer. Le remuer sur le feu afin qu'il soit complètement enrobé de beurre.
9. Ajouter le liquide bouillant au riz et porter le mélange à ébullition. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Bien couvrir.
10. Mettre au four à 175 °C (350 °F) et cuire pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé et que le riz soit sec et floconneux. Goûter au riz et s'il n'est pas cuit, le remettre au four pendant 3 à 5 minutes.
11. Lorsque le riz est cuit, le transférer dans un plat d'hôtel et l'aérer à la fourchette afin de libérer la vapeur et arrêter la cuisson. Garder au chaud jusqu'au service.
12. Si désiré, du beurre entier peut être ajouté au riz une fois qu'il est cuit.