

Fiche technique

Quoi ?	<b>Galette de quinoa.</b>		
<b>Lieu</b> Zone de déconditionnement Légumerie	<b>Déconditionner les légumes</b> 1. Récupérer les légumes et les placer dans une plaque à débarrasser. 2. Laver. 3. Rincer abondamment. 4. Eplucher et relaver.	<b>Matériel</b> - 1 plaque à débarrasser - 2 passoires - 1 saladier - 1 économiseur - 1 couteau d'office	<b>Ingrédients</b> - Carotte 1 kg - Oignon 500 g
<b>Lieu</b> Zone de déconditionnement	<b>Déconditionner les autres ingrédients.</b> 1. Déconditionner les emballages 2. Peser ou mesurer les ingrédients. 3. Filmer et stocker au frigo jour jusqu'à usage (sur un plateau).	<b>Matériel</b> - 3 grands bols - 3 ramequins	<b>Ingrédients</b> - Quinoa 600 g - Parmesan 3 sachets - Curry 3 cc - Farine 6 cs - œufs 6 - Beurre 50 g
<b>Lieu</b> Plan de travail 2	<b>Préparation des légumes.</b> 1. Rincer une planche à découper. 2. Tailler les carottes et les oignons en brunoise (petits dés).	<b>Matériel</b> - 1 planche à découper - 1 couteau d'office	<b>Ingrédients</b> - carottes - oignons
<b>Lieu</b> Poste chaud 1	<b>Cuisson des légumes et du quinoa</b> 1. Sortir les ingrédients, et retirer les films (au niveau du réfrigérateur jour). 2. Installer les ingrédients pour leur cuisson. 3. Mettre le beurre à fondre dans une cocotte.	<b>Matériel</b> - 1 spatule - 1 cocotte - 1 verre doseur	<b>Ingrédients</b> - Beurre - Quinoa - Carottes - Oignon

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ajouter les oignons et les carottes.</li> <li>5. Faire dorer.</li> <li>6. Mouiller avec 1,5 L d'eau (verre doseur).</li> <li>7. Ajouter le curry, le sel et le quinoa.</li> <li>8. Porter à ébullition.</li> <li>9. Couvrir et faire cuire pendant 15 minutes.</li> <li>10. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curry</li> <li>- Sel</li> </ul>
<b>Lieu</b> Plan de travail 4	<b>Cassage des œufs.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se placer sur le plan de travail 4.</li> <li>2. Casser les œufs de manière hygiénique (voir protocole cassage des œufs).</li> <li>3. Jeter les coquilles.</li> <li>4. Se laver les mains, laver le plan de travail 4.</li> </ol>	<b>Matériel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 grand bol</li> <li>- 1 bol</li> <li>- 1 ramequin</li> </ul>	<b>Ingrédients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 oeufs</li> </ul>
<b>Lieu</b> Four 1	<b>Former les galettes.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mélanger les œufs, la farine, le fromage râpé et les graines.</li> <li>2. Préparer un bac gastro avec un film de papier cuisson.</li> <li>3. Huiler le papier.</li> <li>4. Utiliser l'emporte pièce pour former des galettes les unes à côté des autres.</li> <li>5. Filmer le bac gastro et stocker en cellule de refroidissement.</li> </ol>	<b>Matériel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 torchon</li> </ul>	<b>Ingrédients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quinoa</li> <li>- Farine</li> <li>- Parmesan</li> <li>- Œufs</li> </ul>
<b>Lieu</b> Four 2	<b>Cuisson</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four à 210°C</li> <li>2. Faire cuire 25 à 30 minutes en surveillant la coloration.</li> <li>3. Stocker au chaud jusqu'au service.</li> </ol>	<b>Matériel</b>	<b>Ingrédients</b>