

Les CAP du Lycée Professionnel Ile de Flandres et du Lycée Horticole de Lomme
présentent :

Le velouté de potiron

Groupe 1 : Julie Laporte, Maxime Goulard, Younes Rhaphes, Bernard Duhez

Ingrédients

Légumes utilisés : 2kg de carotte, 4kg de potiron, 4 gousses d'ail, 2 oignons
800g de pommes de terre

Autres ingrédients : 2l de lait, 2 l de fond de volaille, 40 cl de crème liquide

Préparation

- Laver, éplucher les légumes
- Tailler en mirepoix (cubes) les potirons et pommes de terre
- Tailler en rondelles les carottes
- Emincer les ails et oignons
- Suer les oignons et les ails
- Ajouter les légumes
- Mouiller avec le fond de volaille + lait
- Marquer en cuisson 30 min à couvert
- Mixer le tout
- Crémer le velouté
- Réserver au bain-marie
- Nettoyer le poste de travail

Présentation - Photo



Analyse sensorielle

- Délicieux
- On sent bien le potiron.
- On a aussi le goût de l'ail
- bien salé mais pas trop
- Il est doux, un peu épais « Il passe crème » (expression en argot)

Les CAP du Lycée Professionnel Ile de Flandres et du Lycée Horticole de Lomme
présentent :

« Saumon à l'unilatéral avec fondue de poireaux ;
flan d'épinards et navets glacés »

Groupe 2 : Rédoine Guarrisch, Medhy Barbier, Rudy Debrabandère, Mickael Descamps, Vasilé Simion

Ingrédients

Légumes utilisés : 3 kg de poireaux, 2,5 kg d'épinards, 3 kg de navets

Autres ingrédients : 4 kg de saumon, 8 œufs, 1l de lait, 2l de crème liquide, 500 g de beurre

Préparation

- Laver, éplucher les légumes
- Emincer finement les poireaux
- Tailler des billes de navet
- Marquer en cuisson les épinards en vapeur
- Réaliser l'appareil à crème prise salée
- Tailler le saumon en pavés de 150 g
- Marquer en cuisson les poireaux (sauter au beurre)
- Marquer en cuisson le flan d'épinards : four 180°C pendant 20 min
- Glacer les billes de navets
- Marquer en cuisson les pavés de saumon à l'unilatéral (cuire sur un seul côté)
- Réserver en four à chaud à 90°C
- Nettoyer le poste de travail

Présentation - Photo



Analyse sensorielle

- Les poireaux sont fondants, vert clair
- Epinards succulents, vert foncé et beige
- Saumon fondant, avec une belle couleur rose
- Navets très fondants, bien présentés avec un peu le goût de fruit de mer (moule ?)
- Le blanc des navets relie toutes les couleurs
- Les différentes couleurs étaient très agréables

Les CAP du Lycée Professionnel Ile de Flandres et du Lycée Horticole de Lomme
présentent :

Le cake aux carottes

Groupe 3 : Dimitri Riquier, Brandon Fanelli, Angélique Debette, Jimmy Brunel

Ingrédients

Légumes utilisés : 1,2 kg de carottes

Autres ingrédients : 1,05 kg de farine, 600g de sucre, 300g d'huile, 3 sachets de levure chimique, 9 œufs, 1 c à café de cumin, 1 c à café de cannelle,

Préparation

- Laver, éplucher les carottes
- Tailler les carottes en mirepoix (cubes)
- Marquer (mettre) en cuisson les carottes au four à vapeur pendant 15 min
- Ecraser les carottes
- Blanchir les œufs + sucre + levure au mélangeur
- Mélanger la préparation avec l'huile, épices, carottes écrasées
- Chemiser les moules (Matière grasse puis farine)
- Marquer en cuisson les cakes 200°C pendant 25 min
- Nettoyage du poste de travail

Présentation - Photo



Analyse sensorielle

- Plus ou moins apprécié
- Meilleur chaud
- La couleur orange-brun de la sauce au jus d'orange va bien avec la couleur du cake
- Croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur
- Manger de la carotte au dessert est bizarre pour certains
- Le sucré de la sauce à l'orange va très bien avec le goût sucré des carottes
- On ressent bien le goût des épices (cumin et cannelle)