

34 - CUISINE

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Mise à jour le 1 février 2025



Horaire de la compétition

Jour 0 - Mercredi 2025-05-07	Jour 1 - Jeudi 2025-05-08	Jour 2 - Vendredi 2025-05-09	Jour 3 - Samedi 2025-05-10
Cérémonie d'ouverture	1 ^{ère} journée des compétitions	2 ^e journée des compétitions	Cérémonie de remise des médailles
Accueil et prise en charge des postes de travail	Ouverture du site au public	Ouverture du site au public	Réunion Olympiades canadiennes (sur invitation)

Rencontre virtuelle 11 mars de 16h30 à 17h45

- 1- Mot de bienvenue de Compétences Québec
- 2- Présentation des candidats, des entraîneurs et des établissements
- 3- Présentation des juges / Déclaration solennelle des juges à remplir
- 4- Rencontre d'orientation de l'épreuve : Horaire de la compétition
- 5- Présentation de l'épreuve
- 6- Équipements, matériaux, outils, tenue vestimentaire
- 7- Exigences relatives à la santé et sécurité (chef d'atelier)
- 8- Évaluation CIS
- 9- Stratégies pour améliorer les performances
- 10-Préparation mentale
- 11-Tirage au sort pour les postes de travail pour les deux jours de compétition
- 12-Olympiades canadiennes et Mondial des métiers, envoi de coffres candidats
- 13-Déclaration solennelle des candidats
- 14-Consignes arrivées des candidats, jour 1
- 15-Période de questions

Jour 0 - Cérémonie d'ouverture mercredi le 7 mai 2025

Prise en charge des postes de travail et organisation du matériel à 20h30

Jusqu'à 21h30, les concurrents peuvent mettre en place leur station pour les deux jours de compétition, avec l'entraîneur, équipement seulement. Tous les coffres seront retirés de l'aire du concours et il ne sera plus autorisé d'y avoir accès. Absolument aucun contact alimentaire à ce stade. Rencontre avec l'expert et le chef d'atelier. Période de questions.

Jour 1 – AM, jeudi le 8 mai 2025

8h15 Arrivée des candidats

8h25 *Dévoilement des éléments mystère (3) qui devront être intégré dans les différents plats du Jour 1 et devront apparaître dans la composition du menu et de la description des éléments du menu. Seul l'expert et le chef d'atelier détiennent cette information.*

**8h30 Composition du Menu / Description des éléments du menu /
Exercice de calcul de coût de revient / Plan de travail**

Les 4 documents doivent être complétés et remis aux juges avant 9h.

2 exemplaires du menu jour 1 (un pour la table de présentation et un à l'usage des juges gustatifs).

1 exemplaire de la description des éléments du menu pour les juges gustatifs.

*2 exemplaires du plan de travail (un pour le candidat et un pour les juges, **préparés à l'avance**).*

Pour l'exercice de calcul, le candidat utilise une calculatrice. Il ne peut pas utiliser son cellulaire ou une tablette numérique. **VOIR LES DOCUMENTS EN ANNEXE ET VOUS DEVEZ UTILISER CES GABARITS.**

Dès que l'exercice est terminé, les candidats peuvent finaliser la mise-en-place du poste de travail en réunissant les ingrédients requis et débiter le travail.

**9h00 Début de la compétition
Mise-en-place générale**

11h00 Présentation des coupes de légumes

Le candidat devra fournir pour l'évaluation les trois types de coupes de légumes suivantes : 50 g de petits dés de carotte, 50 g de petits dés de céleri et 50 g de julienne de poireau ainsi qu'un minimum de 4 unités de légumes tournés au choix. Il devra les réserver et présenter ses coupes dans les contenants déli réutilisable de 250 ml appropriés et les identifier à l'aide du numéro qui lui correspond. Vous pouvez vous référer au document déposer en annexe afin de consulter les dimensions du standard national. Notez bien que les coupes devront être utilisées lors de la compétition mais que la quantité est variable selon les candidats et devra être indiqué dans la composition du menu et des éléments du menu.

11h30 Ménage et inspection de la station de travail

12h00 Repas (à noter qu'aucune préparation ou cuisson n'est permise durant ce temps)

Jour 1 – PM, jeudi le 8 mai 2025

13h00 Reprise de la compétition

14h30 Présentation de l'entrée:

Le candidat devra présenter une entrée inspirée de Pérogies farcies en quatre exemplaires et doit inclure :

- Une farce à base de pommes de terre
- Une garniture appropriée, moderne et complémentaire
- Une sauce /vinaigrette au choix du concurrent (chaude ou froide)
- Un (1) ingrédient mystère dans sa farce.

15h15 Présentation du plat principal :

Le candidat devra présenter un plat principal composé d'une poitrine de poulet de Cornouailles farcie avec ou sans manchon en quatre exemplaires et doit inclure :

- Un minimum d'une (1) préparation de féculent. Un minimum de deux (2) préparations de légumes / fruits, **dont le légume tourné.**
- La sauce à base de velouté (du module A) doit être modifiée en une sauce dérivée au choix du candidat.
- Un minimum d'une (1) garniture appropriée, moderne et complémentaire.
- Un (1) ingrédient mystère inclus dans la farce.
- **Une saucière avec un minimum de 120 ml de sauce velouté de base assaisonnée et non modifiée.**

16h00 Présentation du dessert :

Le candidat devra présenter un dessert inspiré à base d'une préparation de biscuits sucrés pour le thé en quatre exemplaires et doit inclure :

- Un minimum d'une (1) sauce à base de fruits.
- Un minimum d'une (1) crème Chantilly aromatisée.
- Une (1) garniture comestible appropriée.
- Un (1) ingrédient mystère à inclure dans le plat à la discrétion du candidat.

*****Moment du service :** Il y a une fenêtre de deux (2) minutes après le temps de présentation lors de la présentation des modules, après quoi des déductions de points auront lieu. Exemple : Le plat principal doit être servi de 15h15 à 15h17. Après quoi, les points seront déduits toutes les minutes jusqu'à 15h22. À 15 h23, les plats soumis ne seront plus acceptés pour le jugement et pointage. Les enseignants-entraîneurs et juges techniques seront responsables du transport des assiettes des candidats vers les juges gustatifs.

16h00 Nettoyage et rangement, inspection de la station de travail

16h30 Fin de la première journée

[Quitter le site de la compétition](#)



**Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies**

Épreuve # 1

Module 1 Durée : 7h00	Mise en place et service Jour 1	Métier 34
Description et service AM et PM	<p>Module 1a Préparer / Réaliser / Présenter AM</p> <ul style="list-style-type: none">• Réaliser la conception du menu et la description des éléments du menu de la 1^{ère} journée en incluant un ingrédient mystère dans la farce des pérogies, dans la farce du plat de volaille et dans le dessert.• Réaliser l'exercice de calcul du coût de revient de la recette. <p>Module 1b Préparer / Réaliser / Présenter AM-PM</p> <ul style="list-style-type: none">• Coupe de légumes :• 50 g de Petits dés de carotte• 50 g de Petits dés de céleri• 50 g de Julienne de poireau• Un minimum de 4 légumes tournés à inclure dans le plat principal de volaille farcie.• Les coupes de légumes devront être utilisées durant la durée de la compétition mais la quantité revient au choix du candidat.• Sauce de base Velouté de volaille assaisonnée. <p>Module 1c Préparer / Réaliser / Présenter PM</p> <ul style="list-style-type: none">• Réaliser une entrée d'inspiration de pérogies et doit inclure une farce à base de pommes de terre, une garniture appropriée, moderne et complémentaire, une sauce/vinaigrette au choix du candidat (chaude ou froide), et l'ajout d'un (1) ingrédient mystère dans sa farce.• Réaliser un plat de poitrine de poulet de Cornouailles farcie avec ou sans manchon et doit inclure un minimum d'une (1) préparation de féculent au choix du candidat. Un minimum de deux (2) préparations de légumes/fruits dont les légumes tournés du Module 1b, doit réaliser une sauce de base Velouté de volaille assaisonnée et en présenter une saucière avec un minimum de 120 ml lors de la sortie des plats. La sauce à base de velouté du module 1b doit être modifiée en une sauce dérivée au choix du candidat pour la réalisation de son plat. Doit aussi inclure un minimum d'une (1) garniture appropriée, moderne et complémentaire et l'ajout d'un (1) ingrédient mystère inclus dans la farce de la volaille.• Réaliser un dessert inspiré à base d'une préparation de biscuits sucrés pour le thé et doit inclure un minimum : une (1) sauce à base de fruit, une (1) crème Chantilly aromatisée, une (1) garniture comestible appropriée et l'ajout d'un (1) ingrédient mystère.	
Ingrédients requis	Les ingrédients mystère seront choisis par l'expert et le chef d'atelier. Ils seront révélés à 8h25 lors de la première journée de compétition, soit le jeudi 2025-05-08, juste avant la conception du menu.	

<p>Assiettes</p>	<p>Présentation des coupes de légumes : <u>Contenants déli réutilisables 250 ml appropriés et numérotés par le candidat avant le service, aussitôt évalué, vous recevrez vos coupes de légumes.</u></p> <p>Entrée d’inspiration de pérogies : <u>4 Assiettes à soupe 9” pouces numérotées par le candidat avant le service</u></p> <p>Plat de Poitrine de poulet de Cornouailles farcie : <u>4 Assiettes principales blanches 12" numérotées par le candidat avant le service</u></p> <p>Sauce velouté de base assaisonnée : <u>1 Saucière en aluminium contenant un minimum de 4 oz de sauce soit 120 ml et numérotée par le candidat avant le service</u></p> <p>Dessert à base de biscuits sucrés de thé <u>4 Assiettes principales blanches 12" numérotées par le candidat avant le service</u></p>
<p>Équipement spécial</p>	<p>Aucune vaisselle de service n'est permise autre que celle fournie par Compétences Québec. Les cuillères de service, les verres, les ramequins, etc, ne sont pas autorisés. Il est donc interdit d’ajouter de la vaisselle ou autres accessoires dans l’assiette.</p>



**Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies**

Horaire de la compétition

Jour 2 – AM, vendredi le 9 mai 2025

8h15 **Arrivée des candidats**

8h25 Dévoilement des éléments obligatoires (3) qui devront être intégrés dans le plat de poisson rond blanc façon niçoise du Jour 2 et devront apparaître dans la composition du menu et de la description des éléments du menu. *Seul l'expert et le chef d'atelier détiennent cette information.*

8h30 Composition du Menu / Description des éléments du menu / Plan de travail

Les 3 documents doivent être complétés et remis aux juges avant 9h.

2 exemplaires du menu jour 2 (un pour la table de présentation et un à l'usage des juges gustatifs).

1 exemplaire de la description des éléments du menu pour les juges gustatifs.

*2 exemplaires du plan de travail (un pour le candidat et un pour les juges, **préparés à l'avance**).*

VOIR LES DOCUMENTS EN ANNEXE ET VOUS DEVEZ UTILISER CES GABARITS.

Dès que l'exercice est terminé, les candidats peuvent finaliser la mise-en-place du poste de travail en réunissant les ingrédients requis et débiter le travail.

9h00 Début de la compétition

Mise-en-place générale

11h30 Ménage et inspection de la station de travail

12h00 Repas (à noter qu'aucune préparation ou cuisson n'est permise durant ce temps)

Horaire de la compétition

Jour 2 – PM, jeudi le 12 mai 2023

13h00 Reprise de la compétition

14h30 Présentation du consommé de volaille et pâtes farcies :

Le candidat devra présenter son consommé en quatre exemplaires et doit inclure :

- Une (1) farce à base de viande
- Doit utiliser au minimum une coupe de légumes du module 1b en garniture.
- Les pâtes et les garnitures devront être dressés dans les bols chauds et le consommé dans le pichet prévu à cet effet. Le consommé sera versé par le juge gustatif.
- Le pichet en verre doit contenir au minimum 800 ml de consommé.

15h15 Présentation des plats principaux de poisson rond blanc façon niçoise

Le candidat devra présenter son plat de poisson en quatre exemplaires et doit inclure :

- Poisson blanc rond d'eau douce (aucune préparation crue)
- Doit utiliser tous les ingrédients obligatoires.
- Doit utiliser un minimum de trois techniques de cuisson différentes.
- Doit contenir au minimum 1 sauce.

16h00 Présentation des desserts à base de pâte à choux

Le candidat devra présenter son dessert en quatre exemplaires et doit inclure :

- Confection à base de pâte à choux
- Crème de remplissage (ex : crème pâtissière, bavaroise, crème chiboust, etc).
- Doit inclure un élément de décor en chocolat ou en sucre.
- Doit contenir un fruit cuisiné :
(élément distinct et séparé qui n'est pas considéré comme une sauce)
- Doit contenir au minimum 1 sauce.

*****Moment du service :** Il y a une fenêtre de deux (2) minutes après le temps de présentation lors de la présentation des modules, après quoi des déductions de points auront lieu. Exemple : Le dessert doit être servi de 16h00 à 16h02. Après quoi, les points seront déduits toutes les minutes jusqu'à 16h07. À 16h08, les plats soumis ne seront plus acceptés pour le jugement et pointage. Les enseignants-entraîneurs et juges techniques seront responsables du transport des assiettes des candidats vers les juges gustatifs.

16h00 Nettoyage et rangement et inspection de la station de travail

16h30 Fin de la deuxième journée

[Quitter le site de la compétition](#)



Épreuve # 2

Module 2 Durée : 7h00	Mise en place Jour 2	Métier 34
Description AM et PM	2a Préparer / Réaliser AM <ul style="list-style-type: none">• Réaliser la conception du menu 2 en deux exemplaires et la description des éléments du menu en 1 exemplaires de la 2ième journée de compétition.	

	<ul style="list-style-type: none"> • Doit utiliser la compétence des coupes de légumes du Module 1b de la première journée. • Les coupes de légumes devront être utilisées durant la durée de la compétition mais la quantité revient au choix du candidat.
<p>Service PM</p>	<p>2b Présentation PM</p> <p>Préparez quatre (4) portions de consommé de poulet de Cornouailles. Les composantes visibles sur le plat de service doivent inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Composantes de pâtes farcies à la mousseline. • Doit utiliser la compétence des coupes de légumes en garniture du module 1b. • Consommé, 800ml • Les aliments protéinés doivent être servis à un minimum de 60 °C (140 °F) • Le consommé doit être servi chaud dans le pichet ou carafe fournie à cet effet. • Garniture / mousseline / pâtes et éléments de légumes à servir dans l'assiette à soupe 9' pouces. Le consommé sera versé par les juges. <p>Préparez quatre (4) assiettes de plats principaux de poisson blanc d'inspiration niçoise. Les composantes visibles sur les plats de service doivent inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poisson blanc rond d'eau douce (pas de préparations crues) • Tous les articles utilisés à partir de la liste d'ingrédients obligatoire. • Un minimum de 3 techniques de cuisson différentes. • Un minimum de 1 sauce



**Olympiades
québécoises**
des **métiers** et des
technologies

<p>Service PM</p>	<p>Préparez quatre (4) assiettes de dessert. Les composantes minimales visibles sur les plats doivent inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pâte à choux • Garniture à base de crème de remplissage (c'est-à-dire crème pâtissière, bavarois, chiboust, etc.). • Doit inclure soit un décor de chocolat tempéré, ou de sucre. • Un minimum d'un (1) élément de fruit cuit (élément séparé qui n'est pas une sauce)
--------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Un minimum d'une (1) sauce.
Ingrédients requis	<p>Les ingrédients obligatoires suivant doivent être inclus dans le plat principal :</p> <p>La liste de la variété de ces ingrédients disponible pour les candidats sera révélée seulement au début de la deuxième journée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patates • Tomates • Haricot vert • Olives • Œufs • Anchois • Laitue/salade/feuille
Assiettes	<p>Les 4 assiettes suivantes seront fournies par service :</p> <p>Assiettes à soupe de 9" pour le service de l'entrée et 1 pichet ou carafe en verre contenant un litre pour le consommé.</p> <p>Assiettes rondes blanches 12" pour plat principal</p> <p>Assiettes rondes blanches de 12" pour le dessert</p> <p>Poids déterminé pour les différents plats :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrée : Minimum 150 g à maximum 210 g • Plat principal : Minimum 250 g à maximum 300 g • Dessert : Minimum 125 g à maximum 185 g <p>La température de cuisson doit répondre aux normes de sécurité alimentaire, aucune composante congelée n'est permise.</p>
Équipement spécial	<p>Aucune vaisselle de service n'est permise autre que celle fournie. Il n'est pas permis d'ajouter de la vaisselle, ramequin ou autres accessoires dans l'assiette. Remarque - Les moules, etc. sont autorisés pour la production, mais les articles de service ajoutés : cuillères, verres, ramequins, etc. ne sont pas autorisés pour le service.</p>

Annexes
Gabarits composition des menus
et description des éléments des menus



**Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies**

Module 1a
Rédaction du menu 1

Entrée

--

Plat principal

Dessert



**Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies**

Module 1a

Description des éléments du menu 1

Service	Notez tous les éléments apparaissant dans l'assiette
Entrée	
Plat principal	

Dessert	
----------------	--



**Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies**

Module 2a
Rédaction du menu 2
Entrée

--

Plat principal

--

Dessert



**Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies**

Module 2a

Description des éléments du menu 2

Service	Notez tous les éléments apparaissant dans l'assiette
Entrée	
Plat principal	



Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies

Annexe

Tableau du calcul mathématique de cuisine

Consommé de volaille (bouillon seulement)

Ingrédient	À l'achat			Portion comestible (PC)				Recette-Unités requises		Recette-Coût des ingrédients
	Quantité achetée	Unité	Coût d'achat	Portion comestible (%)	Rendement (quantité obtenue)		Coût unitaire (par gramme)	7500	ml	
Fond de volaille frais	1 000	ml	\$9.25	100%		ml				
Poitrine de poulet avec la peau	1 000	g	\$13.20	94%		g		750	g	
Ailes de poulet et pointes de l'aile	1 000	g	\$18.60	95%		g		375	g	
Oignon espagnol	20	kg	\$28.35	90%		g		375	g	
Carotte	20	kg	\$23.85	93%		g		188	g	
Céleri	525	g	\$3.75	82%		g		188	g	
Blanc d'œuf	684	g	\$4.69	40%		g		375	g	
Citron	576	g	\$11.52	50%		g		45	g	
Persil-pour les tiges	175	g	\$2.20	75%	131	g		9	g	
Thym séché	500	g	\$18.79	100%	500	g		1,5	g	
Feuille de laurier	40	g	\$17.20	100%	40	g		1,5	g	
Clou de girofle entier	500	g	\$18.99	100%	500	g		0,75	g	
Poivre noir en grains	500	g	\$36.49	100%	500	g		3	g	
Coût total de la recette(\$)										
Coût à la portion (\$)										
Prix de vente suggéré (\$)										
Pourcentage du coût de nourriture									23,50%	
Marge brute à la portion (\$)										

Pour cet exercice, vous devez calculer le coût à la portion de la recette de consommé de volaille fournie. Pour compléter le test de connaissances, vous devez remplir le tableau aux endroits indiqués et calculer ce qui suit :

Notez que le rendement de la recette totale donne 6 litres.

Calculez le rendement de la recette, en nombre de portions *complètes*, selon une portion de 175 ml

Calculez le coût par ingrédient et le coût total de la recette

Calculez le coût à la portion

Calculez le prix de vente suggéré selon un % de coût de nourriture de 23,5%

Calculez la marge brute à la portion en dollars ou en cents.

Arrondissement - Veuillez arrondir à ce qui suit:

Montant du rendement - Pas de décimal

Coût unitaire (coût par gramme) - 3 décimales

Coût des ingrédients de la recette - 2 décimales

Tous les autres calculs(\$)- 2 décimales

Annexe

Tableau des standards nationaux des coupes de légumes



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies

Annexe

Table commune des aliments

Alcool - Postsecondaire Seulement	Max/candidat	total
Bière: IPA, bière blonde	1un/candidat/sorte	12 de chaque sorte
Brandy VSOP	125 ml/candidat	2 bouteilles 750 ml
Grand Marnier	125 ml/candidat	2 bouteilles 750 ml
Madère	125 ml/candidat	2 bouteilles 750 ml
Xérès blanc sec	125 ml/candidat	2 bouteilles 750 ml
Vin Rouge: Cab Sauvignon, Pinot noir	375 ml/candidat/sorte	6 bouteilles de chaque
Vin Blanc: Chardonnay, Riesling	375 ml/candidat/sorte	6 bouteilles de chaque
Laitier		
Beurre, non salé	2 lbs/candidat	24 lbs
Crème, 35%	2L/candidat	24 litres
Lait, 3.25%	2L/candidat	12 x 2L
crème sûre, 14%	250ml/candidat	12 un
Fromage: Fromage cheddar agé, Parmegianno-Reggianno, Brie, Emmenthal	166g/candidat/sorte	2kg de chaque
Produits Secs, épicerie		
Agar-agar	42g/candidat	500g
Levure Chimique	42g/candidat	500g
Bicarbonate de Soude	21g/candidat	250g
Orge perlé	166g/candidat	2 kg
Chapelure, Panko	166g/candidat	2 kg
Câpres	100ml/candidat	12 un
Chocolat Noir, Callebaut 54.5%	417g/candidat	5 kg
Lait au Chocolat, Callebaut C383	417g/candidat	5 kg
Chocolat Blanc, Callebaut 28%	417g/candidat	5 kg
Café, Instantanée	8g/candidat	1 contenant de 100g
Cacao en poudre	166g/candidat	2 kg
Fécule de Maïs	166g/candidat	2 kg
Fruits séchés: Abricots, cerises	83g/candidat	1 kg
Farine: Tout Usage, Pain, Gâteau / Pâtisserie Mélange, Semoule de maïs	1kg/416g/416g/166g de chaque sorte	12kg/5kg/5kg/2kg
Gélatine: poudre, feuilles	42g/12feuilles/candidat	500g/144 feuilles
Glucose	83g/candidat	1kg
Miel	166g/candidat	2 kg
Lentilles vertes	166g/candidat	2 kg
Champignons : séché, shitake, morilles	166g/candidat de chaque sorte	2 kg de chaque
Huile: Canola, Olive	1L/333ml/candidat	12L/4L
Riz, à grains longs	166g/candidat	2kg
Sel: fin, kasher, Fleur de mer de Maldon	166g/166g/42g/candidat	2kg/2kg/500g
Graines de Sésame, blanche	83g/candidat	1 kg
Graisse végétale	83g/candidat	1 kg

Sauce Soja	83ml	1L
Sucre: blanc, à glacer, brun	1kg/250g/250g	12kg/3kg/3kg
Tomate: en pâte, en dés	156ml/473ml	12 un x 156ml 2 un x 2,84L
Vanille: gousse, extrait	1 un/83 ml/candidat	12 un/1L
Vinaigre: balsamique, cidre, rouge, blanc	83ml de chaque sorte	1L de chaque
Congelée		
Mûres	333g/candidat	2 x 2kg = 4kg
Bleuets	333g/candidat	2 x 2kg = 4kg
Framboises	333g/candidat	2 x 2kg = 4kg
Fraises	333g/candidat	2 x 2kg = 4kg
Fruit, Frais		
Pomme: Royal Gala, Granny Smith	1 pomme de chaque sorte/candidat	1 douzaine de chaque
Bleuets	1 casseau/candidat	12 casseau
Agrumes: citron, citron vert, orange	2 un citron/ candidat 1 un citron vert et 1 orange/candidat	2 dz de citron 1 dz de citron vert 1 dz orange
Mangue: Alphonso	1 un/candidat	1 dz
Poires: Anjou	1 un/ candidat	1 dz
Fraises	1 casseau	12 casseau
Herbes et Épices - Sechés		
Feuilles de Laurier	En commun	Pot 1L
Cardamome: verte	En commun	Pot 250ml
Cannelle en bâtons	En commun	Pot 1L
Clou de girofles	En commun	Pot 250ml
Noix de muscade	En commun	Pot 250ml
Poivres en grains: noir, blanc	En commun	Pot 500ml
Romarin	En commun	Pot 250ml
Anise étoilée	En commun	Pot 250ml
Thym	En commun	Pot 250ml
Herbes et Épices - Fraîche		
Basilic	1/2 botte par candidat	6 bottes
Cerfeuil	1/2 botte par candidat	6 bottes
Ciboulette	1/2 botte par candidat	6 bottes
Coriandre	1/2 botte par candidat	6 bottes
Aneth	1/2 botte par candidat	6 bottes
Menthe	1/2 botte par candidat	6 bottes
Persil italien	1/2 botte par candidat	6 bottes
Romarin	1/2 botte par candidat	6 bottes
Sauge	1/2 botte par candidat	6 bottes

Estragon	1/2 botte par candidat	6 bottes
Thym	1/2 botte par candidat	6 bottes
Divers		
Ficelle de boucherie	En commun	1 rouleau
Coton à fromage	En commun	1 pqt
papier parchemin	En commun	1/2 boîte
Copeaux à fumer: assortiment	En commun	1 sac
Filtre à café	En commun	1 pqt
Pain blanc tranché	En commun	2 un
Noix		
Amandes, entière	83g/candidat	1 kg
Noisette, entière	83g/candidat	1 kg
Pistaches, entière	83g/candidat	1 kg
Protéines et Fonds		
Lard fumé en tranches	166g/candidat	2 kg
flanc fumé: fumé double, non-tranché	166g/candidat	2 kg
Chorizo sec	166g/candidat	2 kg
Oeufs, large	30un/candidat	2 cs
Fonds: brun de bœuf, blanc de volaille, fumet de poisson	1L/3L/1L	12L/36L/12L
Légumes		
Carottes	1135 g/candidat ½ sac de 2,27kg/candidat	6 sacs de 2,27kg
Céleri	1 un/candidat	12 un
Céleri-rave	1 un/candidat	12 un
Fenouil	1 un/candidat	12 un
Ail	2 bulbe/candidat	24 un
Gingembre	83g/candidat	1 kg
Poireau	1 un/candidat	12 un
Laitue: épinard, roquette	208 g/de chaque sorte/candidat	2,5 kg/chaque
Champignons: shitake, shimeji	166g de chaque sorte/candidat	2 kg/chaque
Oignons: vert, rouge, échalotes françaises, espagnol	1/2 botte 1 un 4 un 2 un	6 bottes 12 unités 48 unités 24 unités
Piment et poivron: jalapeño, rouge	En commun 1 un/candidat	1 kg 12 un
Pomme de Terre: Russet, Yukon Gold, Douce	500g/de chaque sorte/candidat	6 kg de chaque sorte

Radis: rouge, daïkon	En commun	2 sacs, 2 un
Courge butternut	333 g/candidat	4 kg
Tomate: italienne	500 g/candidat	6 kg
Courgette verte	1 un/candidat	12 un
Secondaire		
Suprême de volaille (4 chacun)	-	-
Suprême de volaille, désossé sans peau	-	-
Postsecondaire		
Poulet de Cornouailles (3 chacun)	3 un/candidat	36 unités
Suprême de volaille, désossé sans peau	-	-
Poisson: rond d'eau douce en filets poissons entiers pour (QC)	2 un/candidat	24 unités
Module 3B - Ingrédients obligatoires (choix de l'expert et dévoilé à la rencontre 8h25 du Jour 2)		
Pommes de terre		
Tomates		
Œufs		
Haricot vert		
Laitue/salade/pousse		
Olives		
Anchois		