

- Entrée froide  
 Entrée chaude  
 Plat  
 **Dessert**

## Salade de fruits d'hiver



**Cours à distance :**  
**Atelier HAS : Mme ARRAISS**  
**Recette n°1**

Ingrédients	Quantités pour 4 pers	Quantités pour 12 pers	Équivalences en g
Pomme	1u	3u	
Banane	2u	6u	
Citron	1u	3u	
Kiwi à maturité	2.5u	7,5u	
Mandarine	1u	3u	
Poire	1u	3u	
Orange	1u	3u	
Cannelle	1cc	3cc	

ÉTAPES DE FABRICATION		MATÉRIELS
1	Pressez l'orange et réservez son jus.	1 presse agrumes 1 bol 1 économe et 1 vide pomme
2	Pelez la pomme et la poire, enlevez les pépins et le trognon et coupez-les en petits dés, que vous verserez dans le plat de service et que vous arroserez avec le jus d'orange. Pensez à citronner les fruits.	1 spatule 1 planche à découper et 1 plaque à débarrasser
3	Pelez les bananes et les kiwis et coupez-les en rondelles.	1 couteau d'office 1 saladier
4	Epluchez la mandarine et coupez ses quartiers en petits dés.	1 cuillère à café
5	Mélangez les différents fruits à l'aide de la spatule.	4 Coupelles
6	Ajoutez une cuillère à café de cannelle à votre salade de fruits d'hiver.	
7	Réserver cette salade de fruits 30 minutes minimum au réfrigérateur avant de la servir.	
8	Servir dans des coupelles.	

### Vocabulaire technique :

Réserver :

**Réserver** un aliment ou une préparation consiste à mettre de côté (hors du feu) un ou plusieurs aliment(s)

A l'aide de la fiche technique de fabrication : FTF (page 1), répondez aux questions suivantes :

- Quel est le nom de cette recette ?

Salade de fruits d'hiver

La recette affiche des ingrédients pour 4 personnes et vous souhaitez réaliser cette recette pour 12 personnes. Faites les calculs et répondez directement dans la colonne prévue à cet effet sur la fiche technique de fabrication ?

[Voir la FTF](#)

- Que signifie le *u* et le *cc* dans la colonne « quantité » de la FTF ?

*u* = unité

*cc* = cuillère à café

- A l'aide de la fiche vocabulaire culinaire qui se trouve dans votre classeur, définir le mot « réserver » ?  
*Répondre directement sur la fiche technique de fabrication à l'emplacement « vocabulaire technique »*

Regardez bien le matériel nécessaire à la réalisation de cette recette :

- A quoi sert le presse agrumes ?  
Un presse agrume est un appareil utilisé en cuisine. C'est un extracteur de jus de fruit. Il est essentiellement utilisé pour extraire les jus des agrumes, d'où son nom presse agrumes.
- Pourquoi utilise-t-on un économe plutôt qu'un couteau d'office ?  
Un économe permet d'éplucher les fruits et légumes en toute sécurité, de plus il évite de retirer une trop grosse couche d'épluchures. Le couteau d'office est plutôt utilisé pour découper (ex : les oignons).

A l'aide de vos connaissances et de vos cours :

- Citer les principaux constituants alimentaires des fruits ?  
Vitamines et minéraux. Ils contiennent également des fibres et de l'eau.
- Donner le ou les rôles de ces constituants pour l'organisme ?

Ils ont un rôle protecteur (protègent des maladies)

- Définir le principe de la marche en avant ?  
Elle correspond à la progression logique de la transformation des denrées à travers les différentes zones de travail, depuis l'aire de livraison jusqu'à l'assiette du consommateur. Il ne doit pas y avoir de retour en arrière ni de croisements entre les secteurs propres (sains) et les secteurs sales (souillés)
- Expliquer comment vous allez organiser votre poste de travail, lors de la fabrication de la salade de fruits, pour respecter le principe de la marche en avant ? *vous pouvez répondre à l'aide d'un dessin*  
*Correction individualisée*
- Dans la mesure du possible, réaliser cette recette en respectant les règles d'hygiène et de sécurité.