

Olympiades 2021 de la MCF



Epreuve culinaire pratique
Réalizations des candidats

Sommaire

Le mot de l'équipe	03
L'épreuve	04
Menu de Hiba et Omar	06
Menu de Noémie et Hana	14
Menu de Marwan et Adam	22
Menu de Sabrina	30
Menu de Noor et Illi	36

Le mot de l'équipe

Voici toutes les créations des candidats qui ont participé à cette épreuve et les prix décernés par le jury.

Nous vous félicitons pour ces menus et pour avoir respecté les objectifs fixés : créativité et collaboration.

Encore bravo : vous nous avez régales !

Olympiades de la MLF 2021

Épreuve culinaire pratique Lundi 1er février à 9h

Sujet :

“à partir du début de l'épreuve, votre équipe de 2 candidats dispose d'une heure pour réaliser en direct :

une entrée
un plat chaud ou froid
un dessert

uniquement avec la liste des ingrédients qui vous a été communiquée”.

*NB : Il s'agit d'une épreuve d'équipe
et il ne doit y avoir qu'un "menu" par établissement :
à vous de vous organiser pour la répartition des créations.*

*NB : Si toutefois vous êtes seul candidat pour votre établissement,
vous n'aurez à présenter qu'une seule réalisation.*

**Vous devrez faire preuve de créativité et d'originalité
dans le choix et la réalisation de vos plats.**

La prise de risques et la difficulté des plats seront avantagés par le jury.

**La présentation sera un critère essentiel car les réalisations ne
pourront malheureusement pas être dégustées par le jury !**

Olympiades de la MLF 2021

Épreuve culinaire pratique

Ingrédients disponibles :

Huiles / Vinaigres / Épices / Herbes aromatiques

Sucre en poudre

500 g de farine

1 sachet de levure

½ litre de lait

250 g de beurre / crème fraîche

1 petite boîte de thon en conserve

6 œufs

2 tomates

1 concombre

2 courgette

2 carottes

2 pommes de terre

1 oignon

1 citron

2 pommes

2 oranges

1 tablette de chocolat



Le menu de
Hiba, élève de 6ème,
et Omar, élève de 5ème
au lycée Le Détroit de Tanger

Olympiades de la MCF 2021

Epreuve culinaire pratique

*Prix des Challenger
et
Prix du Jury*

Le Bourg Russe

Faire bouillir de l'eau puis couper les carottes en dé et les faire cuire 20 minutes.

Ajouter la pomme de terre 10 minutes après.

Dans une autre casserole faire cuire un œuf dur.

Égoutter les légumes, ajouter le thon, le sel, le poivre, la ciboulette et l'huile et le vinaigre.

Couper la tomate en rondelle et dresser et saupoudrer l'œuf râpé.

Ingrédients

carotte
pomme de terre
œuf
thon
sel
poivre
huile
vinaigre
ciboulette



Le Végétarien

Couper des oignons en petits cubes, et mettre à feu doux, éplucher et râper 2 carottes puis rajouter au mélange ensuite prenez 1 courgette et couper en petits morceaux, ajoutez au mélange et rajouter la crème fraîche et puis les œufs.

Mélangez puis ajouter vos épices.

Ensuite mettez la pâte dans le moule et rajouter le mélange.

Ensuite enfourner pour 25 min à 170°.

Puis savourer votre plat.

Ingrédients

3 œufs
crème fraîche
fromage
épices
courgettes
carottes
oignons



Le Délice au Chocolat

Cœur fondant d'Orange

Couper le chocolat, 100 g, en morceaux et le faire fondre au bain marie avec le beurre. Lisser à la Marise.

Dans un saladier, fouetter les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Râpez l'orange et presser une demi orange.

Ajouter à la pâte.

Incorporez la farine puis le chocolat fondu et mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

Laissez cuire environ 18 min à 175°

Ingrédients

chocolat
œufs
beurre
orange
farine
sucre





Le menu de Noémie et Hana,

élèves de 4ème,

au lycée MLF de Bahrain

Olympiades de la MCF 2021

Epreuve culinaire pratique

Prix Cuisine - Culture

"à la libanaise"

Taboulé

Ingrédients

Un sac de Persil
2 tomates
1 oignon
1 citron
1/2 huile d'olive
Du poivre
Du sel



Autour du Monde

Thon, œufs, concombre, légumes,
épices et pain fait maison

Ingrédients

Salade de thon :
Une boîte de thon
2 œufs
1 oignon

Salade de
légumes :
1 concombre
2 courgettes
2 carottes

Pain fait maison :
1/2 farine
1/2 Huile
Du sel

Purée :
2 pommes de
terre
1/2 de lait
Du sel
Du poivre
1/4 de beurre



A votre Santé

Fruits découpés au chocolat
et sucre glace

Ingrédients

2 oranges
2 pommes
Une tablette de
chocolat
1/2 l. de lait
Sucre en poudre





Le menu de Marwan et Adam,

élèves de 1ère,

au LFG d'Agadir

Olympiades de la MCF 2021

Epreuve culinaire pratique

*Prix
Créativité et Gastronomie*

Royale aux Courgettes et au Pistou

Nous avons mélangé de la crème fraîche avec de la noix de muscade râpée.

Puis nous avons ajouté des courgettes sautées à la poêle avec du beurre, que nous avons écrasé avec un mixeur.

Le mélange était plus tard déposé au four à 90° pendant 40 minutes.

Nous avons ajouté du parmesan en fin pour égratigné le dessus.

Ingrédients

courgettes
beurre
crème fraîche
parmesan
noix de muscade



Galette de Pommes de Terre accompagnée d'un Yakitori

Nous avons râpé des pommes de terres avec un oignon et un œuf que nous avons mélangés.

Nous avons fait cuire cette galette à la poêle.

Le yakitoris est du poulet mariné dans une marinade à base de coca, gingembre, poivre, soja, huile de sésame.

Ingrédients

pomme de terre
oignon
œuf
poulet
coca-cola
gingembre
soja
huile de sésame
poivre



Tarte au Chocolat

et ses épluchures d'Orange caramélisées et Noix

Nous avons fait fondre une barre de chocolat puis rajouter un œuf.

Ainsi nous avons utilisé une pâte brisée et avons ajouté du chocolat dessus.

Lorsque la pâte était prête avec le chocolat, nous avons ajouté du cacao et les épluchures ainsi que les noix.

Ingrédients

chocolat
œuf
pâte brisée
cacao
orange
noix





Le menu de Sabrina,

élève de 5ème,

*au GS Jacques Majorelle
de Marrakech*

Olympiades de la MCF 2021

Epreuve culinaire pratique

Prix du Courage

Assortiment de salades

Salade 1 :

Laver et éplucher les légumes.
Prendre une casserole, la remplir avec de l'eau puis la mettre sur le feu et rajouter du sel et une cuillère à café d'huile.
Prendre les pommes de terre, enlever la peau puis les couper en de tous petits carrés puis les mettre dans la casserole.
Quand les pommes de terre sont cuites les transformer en beurre puis ajouter la boîte de conserve.

Salade 2 :

Eplucher les carottes puis les râper.
Mélanger du sucre avec de l'eau puis le rajouter dans les carottes.
Ajouter une cuillère à café de jus de citron.
Pour finir mélanger les carottes.

Salade 3 :

Eplucher les concombres et les tomates, les couper en de petits morceaux.
Les mettre dans un récipient puis ajouter une pincée de sel, une autre de poivre et une cuillère à café d'huile d'olive.
Mélanger.

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- une demi boîte de conserve
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 concombre
- salade au choix



Viande revisitée - Tomato on the Top

Prendre un moule au choix.
Faire cuire votre viande et ajouter au fur et à mesure du sel, du poivre et du piment.

Prendre les courgettes, les couper en dés ou petits morceaux.

Puis prendre une poêle, mettre un peu d'huile et mettre les courgettes dans la poêle.

Ajouter les épices : une pincée de sel, une pincée de poivre, une pincée de piments (épice rouge).

Puis laisser cuire pendant 2 minutes.

Prendre une autre petite poêle.

Couper la tomate et l'oignon en rondelles puis les faire cuire pendant 5 minutes dans une poêle et ajouter sel, poivre et piment.

Ingrédients

Viande au choix

1 oignon

1 tomate

2 courgettes

épices





*Le menu de Noor et Illi,
élèves au L.F.9 Louis Massignon
de Casablanca*

Olympiades de la MCF 2021

Epreuve culinaire pratique

*Prix
de la présentation*

Veggy Verrine



Comme entrée nous avons choisi de préparer une verrine au légumes et au saumon.

Premièrement nous avons coupé tous les légumes en rondelles, mis les morceaux de courgettes au four pendant 10 min et ceux de carottes et de pommes de terre à bouillir.

Pendant ce temps, nous avons mélangé la moutarde, le vinaigre et un peu de poivre pour en faire une sauce.

Et enfin, nous avons découpé des tranches de saumon, que nous avons disposées dans une verrine avec le reste de la préparation.

Ingrédients

- tranches de saumon
- carottes
- petites pommes de terre charlottes
- oignon rouge
- courgette
- ciboulette
- moutarde de Dijon
- vinaigre
- poivre
- sel



Veggy Treat



Pour notre plat végétarien :

Pour commencer nous avons épluché les pommes de terres, puis les avons mises dans le d'eau bouillante salée et les avons portés à ébullition pendant 12 minutes.

Ensuite, nous avons lavé et coupé le poivron et la courgette en cube avant de les dorer chacun à son tour dans une sauteuse pendant 10 min.

Et enfin nous avons lavé et coupé les tomates en dés et les avons ajoutées à notre préparation.

Pour finir nous avons coupé les pommes de terres en tranches d'environ 1/2 cm et dresser le tout pour notre Veggy Treat.

Ingrédients

2 tomates
1 courgette
2 pommes de terre
1 poivron vert
1 filet d'huile d'olive



Délicatesse Princière



Pour notre dessert :

Pour commencer, nous avons fait fondre le chocolat et le beurre dans une casserole à feu doux, puis dans un saladier, mis les œufs, le sucre et la farine afin de les battre pendant 5 minutes.

Ensuite nous avons ajouté le chocolat, battu le tout, et mis au four à 180° pendant une quinzaine de minutes.

Et pour finir, après l'avoir cuit le fondant, nous l'avons saupoudré d'un peu de sucre en poudre au-dessus !

Ingredients

90 g de chocolat
50 g de beurre
100 g de sucre en
poudre
80 g de farine
2 œufs





Une épreuve concoctée par :

*Chems-Doha, Lina, Moniba, Inès, Nadine et Sara
élèves de 6ème du collège Jacques Majorelle
de Marrakech*

*Merci et bravo à tous les candidats !
A l'année prochaine !*



