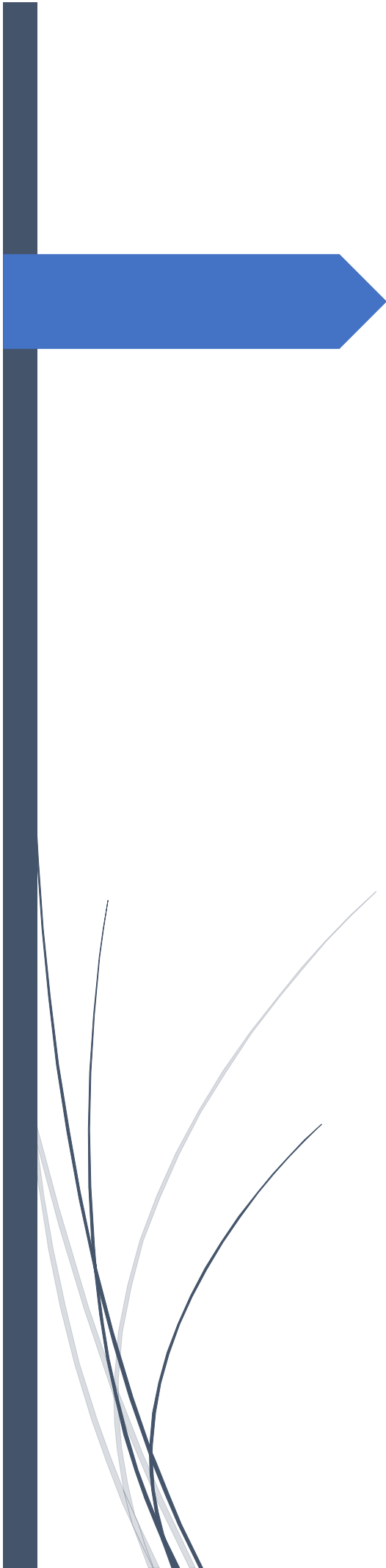




# Les techniques de base de CAP



**LP Marc Godrie**

Lycée des métiers des arts du goût et des services à la personne

Fabien Marécaut

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. TECHNIQUES DE PREPARATION DE BASE .....</b>                                         | <b>3</b>  |
| PESER ET MESURER .....                                                                    | 3         |
| EPLUCHER, LAVER, DES LEGUMES .....                                                        | 4         |
| PREPARER DES HERBES AROMATIQUES .....                                                     | 5         |
| CANNELER, HISTORIER .....                                                                 | 6         |
| PELER A VIF .....                                                                         | 7         |
| TOURNER DES LEGUMES.....                                                                  | 8         |
| EMINCER DES LEGUMES .....                                                                 | 12        |
| TAILLER EN MIREPOIX, EN PAYSANNE, .....                                                   | 13        |
| TAILLER EN BRUNOISE, EN JULIENNE, EN BATONNETS, EN MACEDOINE .....                        | 14        |
| CISELER .....                                                                             | 16        |
| ESCALOPER DES LEGUMES.....                                                                | 17        |
| MONDER ET CONCASSER .....                                                                 | 18        |
| DECOUPER UNE VOLAILLE A CRU .....                                                         | 19        |
| DETAILLER DE LA VIANDE .....                                                              | 20        |
| GRATTER, PREPARER, EBARBER .....                                                          | 22        |
| HABILLER UN POISSON ROND .....                                                            | 24        |
| DETAILLER, DESARETER ET FILETER UN POISSON ROND .....                                     | 25        |
| LUSTRER, NAPPER .....                                                                     | 27        |
| PANER A L'ANGLAISE .....                                                                  | 28        |
| FAÇONNER A LA CUIILLERE .....                                                             | 29        |
| CLARIFIER DES CŒUFS, DU BEURRE.....                                                       | 30        |
| APLATIR (BATTER).....                                                                     | 31        |
| BRIDER SIMPLEMENT, FICELER .....                                                          | 32        |
| <b>2. CUISSONS .....</b>                                                                  | <b>33</b> |
| GRILLER, SNACKER DES PIECES .....                                                         | 33        |
| CUIRE DES CŒUFS (SAUF CŒUFS FRITS) .....                                                  | 34        |
| SAUTER SIMPLE, FARINE, PANE .....                                                         | 36        |
| SAUTER DEGLACER .....                                                                     | 37        |
| BLANCHIR .....                                                                            | 38        |
| ROTIR.....                                                                                | 39        |
| POCHER.....                                                                               | 40        |
| CUISSON A L'ANGLAISE .....                                                                | 41        |
| FRIRE .....                                                                               | 42        |
| CUIRE EN RAGOUT .....                                                                     | 43        |
| CUIRE A LA VAPEUR.....                                                                    | 45        |
| ETUVER, CUIRE A BLANC.....                                                                | 46        |
| GLACER A BLANC ET BRUN .....                                                              | 48        |
| CUIRE DU RIZ, DE LA SEMOULE, DES CEREALES, ETC. ....                                      | 50        |
| <b>3. FONDS, SAUCES, JUS ET MARINADE, APPAREILS ET LIAISONS.....</b>                      | <b>53</b> |
| LIER A BASE D'AMIDON, A BASE DE MATIERE GRASSE, PAR REDUCTION, A LA PUREE DE LEGUMES..... | 53        |
| LIER AUX PROTEINES.....                                                                   | 54        |
| REALISER UN FUMET.....                                                                    | 55        |
| REALISER UN FOND DE VOLAILLE .....                                                        | 56        |
| REALISER UNE SAUCE DE TYPE VIN BLANC.....                                                 | 58        |
| REALISER UNE SAUCE BLANCHE, UN VELOUTE .....                                              | 58        |
| REALISER UNE SAUCE EMULSIONNEE FROIDE DE BASE .....                                       | 58        |
| REALISER UNE SAUCE EMULSIONNEE CHAUDE DE BASE.....                                        | 58        |
| REALISER UN BEURRE COMPOSE A FROID .....                                                  | 61        |
| REALISER UN BEURRE COMPOSE A CHAUD .....                                                  | 63        |
| REALISER UN COULIS, UNE FONDUE DE TOMATES.....                                            | 64        |
| REALISER UN JUS DE ROTI .....                                                             | 65        |
| REALISER UNE MARINADE INSTANTANEE : .....                                                 | 66        |
| REALISER UNE DUXELLES.....                                                                | 67        |

#### 4. PATISseries : APPAREILS, CREMES, SAUCES, COULIS ..... 68

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| REALISER UNE SAUCE CHOCOLAT, UNE GANACHE ..... | 68 |
| REALISER UN COULIS DE FRUITS.....              | 69 |
| REALISER UNE CREME ANGLAISE.....               | 70 |
| REALISER UN SIROP .....                        | 71 |
| REALISER UN APPAREIL A CREME PRISE .....       | 72 |
| REALISER UN CARAMEL .....                      | 74 |
| REALISER UNE CREME PATISSIERE .....            | 75 |
| REALISER UNE CREME D'AMANDES .....             | 76 |
| REALISER UNE MARMELADE, UNE COMPOTE : .....    | 77 |
| FOISONNER DE LA CREME, DES ŒUFS .....          | 78 |
| REALISER UNE MERINGUE FRANÇAISE .....          | 79 |

#### 5. PATISseries : PATES ..... 80

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| REALISER UN BISCUIT, UNE GENOISE ..... | 80 |
| REALISER UNE PATE A CREPES.....        | 81 |
| REALISER UNE PATE BRISEE .....         | 82 |
| REALISER UNE PATE FEUILLETEE .....     | 83 |
| REALISER UNE PATE SABLEE.....          | 84 |
| REALISER UNE PATE A CHOUX .....        | 85 |

# 1. Techniques de préparation de base

## Peser et mesurer

Les unités de mesures utilisées en cuisine sont le Litre, le Kilo, la pièce, la botte

Les tableaux de conversion :

-Les litres

| Litre | déciLitre | centiLitres | milliLitres |
|-------|-----------|-------------|-------------|
| 1     | 0         | 0           | 0           |

-Les kilos

| kilogramme | hectogramme | décagramme | gramme |
|------------|-------------|------------|--------|
| 1          | 0           | 0          | 0      |

Il est important de penser à tarer la balance et à faire des mesures précises lorsque l'on cuisine.

Il est aussi préférable de maîtriser les tableaux de conversion pour gagner du temps.

## Eplucher, laver, des légumes

| Mise en place d'un poste d'épluchage des légumes                                                                      |                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br>                 | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-et-laver-des-legumes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-et-laver-des-legumes</a> |                                                                                     |
|                                      |                                                                                                |  |
| Plaque pour légumes non épluchés                                                                                      | Plaque pour les épluchures                                                                                                                                                      | Plaque pour les légumes épluchés                                                    |
| <b>Lors des épluchages de légumes, ne jamais réaliser ses tâches sur une planche à découper par mesure d'hygiène.</b> |                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |

4

| Eplucher laver des légumes                                                      |                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Type de légumes                                                                 | Matériel                                                                                                | QR Code                                                                             | URL                                                                                                                                                               |
| Ail<br>Echalote<br>oignon<br>Les choux<br>Rouge<br>Vert<br>Blanc<br>Champignons | Couteau d'office<br> |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-des-champignons">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-des-champignons</a>             |
| Carotte<br>Pommes de terre                                                      | Econome<br>          |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-et-laver-des-carottes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-et-laver-des-carottes</a> |
| Céleri branche<br>asperge                                                       |                                                                                                         |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-des-asperges-vertes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Eplucher-des-asperges-vertes</a>     |

## Préparer des herbes aromatiques

| Préparer des herbes aromatiques |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbes                          | Méthode                                                                                                                                                                                                                                                           | Etapes                                                                              | QR code                                                                                                    | URL                                                                                                                                         |
| Persil                          | Laver soigneusement le persil dans plusieurs eaux, puis l'égoutter, de préférence sur du papier absorbant.                                                                                                                                                        |    | Persil haché<br>         | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Hacher-du-persil">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Hacher-du-persil</a>       |
|                                 | Détacher les feuilles (branches) des tiges avec les doigts. Réserver les tiges pour la réalisation de bouquets garnis. Le persil en branches est principalement destiné à être haché, à être servi en l'état comme élément de décor. Il peut être également frit. |    |                                                                                                            |                                                                                                                                             |
| Ciboulette                      | Trier et laver soigneusement la ciboulette.                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                            |                                                                                                                                             |
|                                 | L'égoutter sur du papier absorbant, et contrôler à nouveau chaque brin.                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                            |                                                                                                                                             |
| Cerfeuil                        | Laver soigneusement le cerfeuil, et vérifier chaque branche.                                                                                                                                                                                                      |  | Pluche de cerfeuil<br> | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pluches-de-cerfeuil">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pluches-de-cerfeuil</a> |
|                                 | L'égoutter sur du papier absorbant. Dégager une à une les feuilles des tiges. Les grosses pluches composées de trois feuilles sont destinées aux décors. Les réserver dans une petite calotte avec de l'eau.                                                      |  |                                                                                                            |                                                                                                                                             |

## Canneler, historier

| Canneler des agrumes                                                                                                  |                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>-Canneleur<br>Ou<br>-Canneleur zesteur                                                           | <b>Utilisation :</b><br>Élément de décor et de présentation, bordure de plat | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Canneler-des-agrumes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Canneler-des-agrumes</a> |
| Méthode                                                                                                               |                                                                              | Etapas                                                                                                |                                                                                                                                                               |
| Laver soigneusement les oranges ou les citrons.<br>Les essuyer avec du papier absorbant.<br>Parer les deux extrémités |                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                                               |
| Pratiquer de petites cannelures régulières à l'aide d'un couteau canneleur.                                           |                                                                              |                    |                                                                                                                                                               |
| Partager le fruit en deux dans le sens de la hauteur, et le couper (émincer) en tranches fines et régulières.         |                                                                              |                    |                                                                                                                                                               |

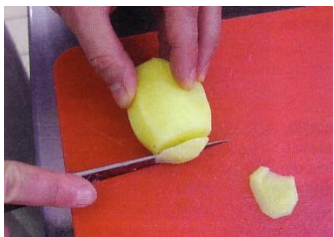
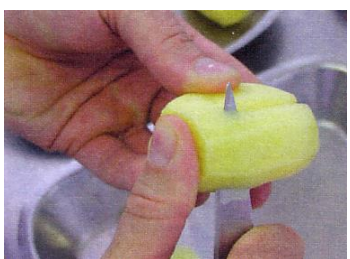
6

| Historier des agrumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Couteau d'office                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Utilisation :</b><br>Décor de plats, d'assiettes, assiettes d'huitres, etc... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Historier-des-citrons">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Historier-des-citrons</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  | Etapas                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |
| Laver soigneusement les fruits à historier.<br>Les essuyer avec du papier absorbant.<br>Couper légèrement les deux extrémités, afin de leur donner une assise stable.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
| Maintenir le fruit bien à plat sur la planche à découper.<br>Tenir la lame d'un petit couteau d'office à mi-hauteur entre le pouce et l'index.<br>Traverser le fruit jusqu'à la hauteur des doigts. Former une dentelure plus ou moins prononcée sur toute la circonférence du fruit.<br>Cette technique s'applique également aux melons, aux kiwis, aux tomates, aux oeufs durs, etc.<br>Déboîter les deux demi-citrons, ôter les pépins s'il y a lieu.<br>Placer une petite branche de persil au centre. |                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                 |

## Peler à vif

| Peler à vif                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>-Eminceur<br>-Filet de sole                                                                                          | <b>Utilisations :</b><br>Citrons : poissons meunière, marinades, cuisson des poissons pochés.<br>Oranges, kiwis : salades de fruits. | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Peler-a-vif">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Peler-a-vif</a> |
| Méthode                                                                                                                                   |                                                                                                                                      | Etapas                                                                                                 |                                                                                                                                             |
| Laver soigneusement les citrons, les oranges ou les pomelos. Les essuyer avec du papier absorbant.                                        |                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                             |
| Couper les deux extrémités jusqu'à la pulpe de manière à leur donner une assise très stable.                                              |                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                             |
| Poser le fruit à la verticale sur son assise, et le peler en arc de cercle, à l'aide d'un couteau à filets de sole, en partant du sommet. |                                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                             |
| Tailler en rondelles régulières ou lever les segments.                                                                                    |                                                                                                                                      |                    |                                                                                                                                             |

## Tourner des légumes

| Tourner des pommes de terre                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Couteau d'office<br>Ou<br>Couteau bec d'oiseau                                                                                                                                                                                                                     | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-allumettes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-allumettes</a> |
| Les pommes à l'anglaise                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Etapes                                                                                                | Précautions                                                                                                                                             |
| <b>1/Parer les pommes de terre :</b><br>-éplucher les pommes de terre et les laver.<br>-couper les deux extrémités (6 cm de hauteur) et les tailler en quartiers si elles sont trop grosses.                                                                                            |                      | -calibrer les pommes de terre permet d'avoir un résultat homogène.<br>-laisser les pommes de terre dans un bahu d'eau afin d'éviter l'oxydation.        |
| <b>2/Saisir la pomme de terre de la main gauche (pour le droitier et inversement pour les gauchers) :</b><br>-tenir le quartier de pommes de terre de la main gauche entre le pouce, le majeur et l'annulaire.<br>-positionner l'index au-dessus sur le plat du légume.                 |                     | -une bonne prise en main permet une meilleure efficacité et dextérité.                                                                                  |
| <b>3/Appliquer le couteau avec la main droite :</b><br>-le couteau d'office dans la main droite, placer le pouce droit sous la pomme de terre, l'index gauche dessus afin de servir d'axe de rotation.                                                                                  |                    | -le couteau d'office doit être bien aiguisé afin de faciliter le tournage.<br>-positionner correctement les doigts pour faire pivoter le légume.        |
| <b>4/Former les facettes :</b><br>-tirer sur le couteau vers le bas en effectuant une rotation du poignet droit afin de former la 1 <sup>ère</sup> facette. Faire pivoter le légume d'1 cm vers la gauche avec le pouce et les doigts de la main gauche et remonter la lame du couteau. |                    | -c'est le poignet qui va donner la courbure au légume, il doit être souple.                                                                             |
| -tailler une nouvelle facette. Recommencer l'opération tout autour de la pomme de terre. Réserver séparément les parures et les pommes cocotte dans un bahu d'eau froide.                                                                                                               |                    | -ne pas déplacer les doigts entre chaque facette.                                                                                                       |

| Les autres pommes tournées                                                                                                |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nom                                                                                                                       | Image                                                                               | QR code                                                                              | URL                                                                                                                                                             |
| <b>La pomme cocotte :</b><br>Pomme tournée en grosse olive de 6 cm de hauteur et de 2 cm de diamètre au centre.           |    |    | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-cocottes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-cocottes</a>                             |
| <b>La pomme fondante :</b><br>Pomme tournée en savonnette (avec un côté plat, d'un poids de 90 g environ.                 |    |    | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-fondantes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-fondantes</a>                           |
| <b>La pomme vapeur :</b><br>Pomme tournée de la taille d'un œuf de poule de 6/7 cm de hauteur et de 4/4,5 cm de diamètre. |   |   | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-a-l-anglaise-ou-vapeur">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-a-l-anglaise-ou-vapeur</a> |
| <b>La pomme château :</b><br>Pomme tournée de 6 cm de hauteur et de 3.5 cm de diamètre.                                   |  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-chateau">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-chateau</a>                               |

## Tourner des légumes

### Matériel :

Couteau d'office  
Ou  
Couteau bec d'oiseau

### QR Code :



### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tourner-des-petits-legumes>

### Méthode

### Etapes

Parer très légèrement les légumes.



Les tailler en tranches régulières d'1 cm à 1,5 cm d'épaisseur (selon l'utilisation).  
Tailler les tranches en bâtonnets réguliers d'1 cm à 1,5 cm d'épaisseur.  
Se rapprocher le plus près possible du modèle terminé, ceci afin de limiter la quantité de parures.



Tourner les légumes.  
Donner une forme régulière arrondie, oblongue, à l'aide d'un petit couteau d'office.



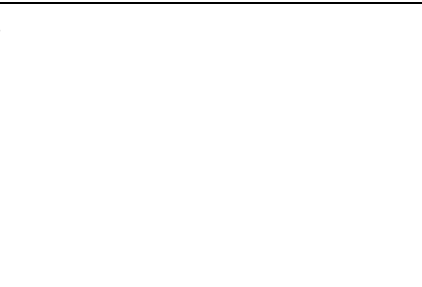
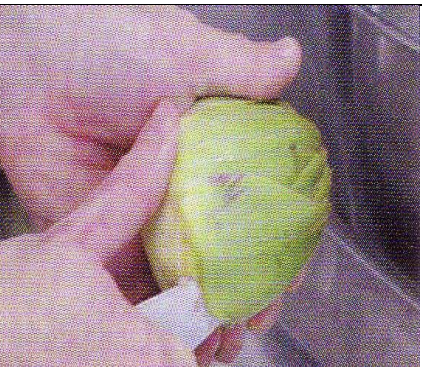
Résultat



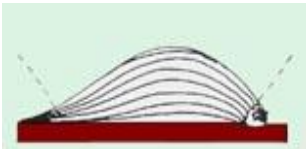
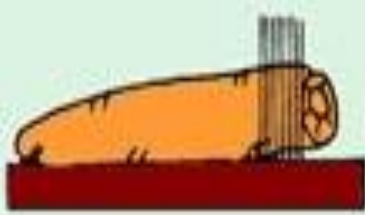
Les dimensions des légumes tournés diffèrent selon leur utilisation :

- 2 cm à 2,5 cm de longueur pour une petite garniture aux primeurs,
- 3 à 4 cm pour une garniture aux primeurs mélangés,
- 4 à 5 cm pour une bouquetière de légumes,
- 5 à 6 cm et plus bombés pour la garniture du pot-au-feu et de la poule au pot.

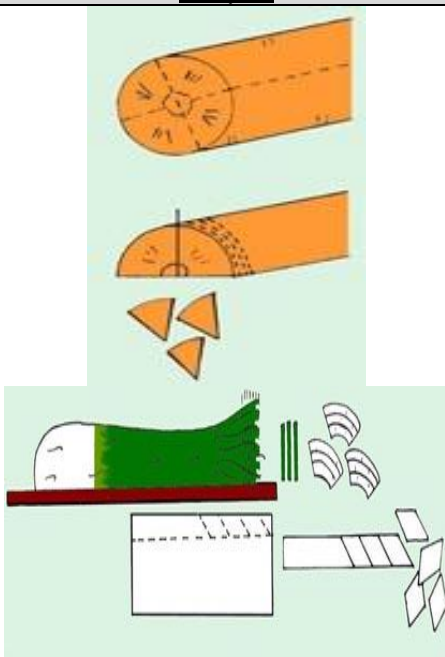
## Tourner un artichaut

| <b>Matériel :</b><br>Couteau d'office<br>Ou<br>Couteau bec d'oiseau                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tourner-des-fonds-d-artichauts">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tourner-des-fonds-d-artichauts</a> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Méthode</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Etapes</b>                                                                                         | <b>Précautions</b>                                                                                                                                                                |
| 1/Casser la queue de l'artichaut en appuyant le poignet dessus                                                                                                                                                                                                                                                            |                     | La queue est enracinée dans le fond par des filaments fibreux que n'enlève pas une coupe au couteau                                                                               |
| <b>2/Tourner le dessous de l'artichaut :</b><br>-tenir l'artichaut par les feuilles et éliminer les feuilles du dessous au ras du fond en partant du centre en le tournant progressivement.<br>-lorsque l'on atteint le bord, incliner la lame pour former l'arrondi extérieur                                            |                    | -Veiller à ne pas tailler dans la chair<br>-Suivre l'arrondi                                                                                                                      |
| <b>3/Tourner le dessus de l'artichaut :</b><br>-retourner l'artichaut et positionner le couteau sur le côté pour terminer l'arrondi.<br>-incliner régulièrement la lame vers les feuilles pour sectionner leur base. Continuer le mouvement jusqu'à ce que la lame revienne à l'horizontal et que l'on aperçoive le foin. |                   | -Suivre le contour de l'artichaut pour obtenir un rebord bien arrondi<br>-Ne pas laisser de traces vertes qui apporteraient de l'amertume à la cuisson                            |
| <b>4/Séparer le fond du reste des feuilles.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                   |
| <b>5/Citronner le fond sur toutes les faces.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   | -Le citron évite tout risque d'oxydation                                                                                                                                          |

## Emincer des légumes

| Emincer un légume                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel</b><br>Eminceur<br>Filet de sole   | <b>QR Code :</b><br>                                                                     | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Emincer">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Emincer</a>                                                                                                    |
| <u>Légumes</u>                                 | <u>Etapes</u>                                                                                                                                                              | <u>Méthode</u>                                                                                                                                                                                                                         |
| Echalote/oignon                                | <br>     | <p>Couper l'échalote / l'oignon en deux dans le sens de la verticale avec un filet de sole.</p> <p>Oter le talon de l'échalote / l'oignon en coupant en biais.</p> <p>Tailler en tranches fines et minces dans le sens des lignes.</p> |
| Carotte, concombre, courgette, oignon, poivron | <br> | <p>Choisir des légumes de taille identique et régulière.</p> <p>Emincer perpendiculairement à l'aide d'un éminceur ou d'un filet de sole. Il est également possible d'émincer en tranches régulières à l'aide d'une mandoline.</p>     |

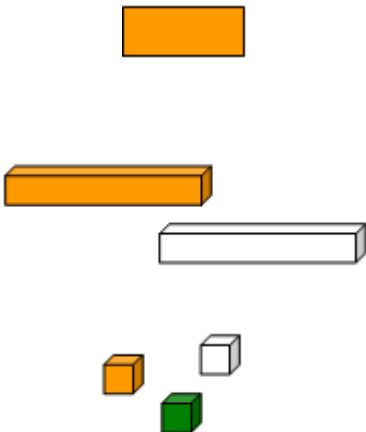
## Tailler en mirepoix, en paysanne,

| Tailler en paysanne             |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur   | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-paysanne">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-paysanne</a>                                                 |
| Légumes                         | Etapes                                                                                                | Méthode                                                                                                                                                                                                     |
| Carotte, navet, poireau, céleri |                    | <p>Partager le légume en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un éminceur.</p> <p>Partager selon le diamètre en deux, trois ou quatre.</p> <p>Emincer finement pour obtenir des lamelles d'1 cm.</p> |

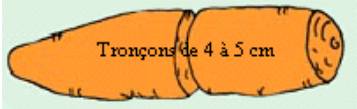
13

| Tailler en Mirepoix           |                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-mirepoix">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-mirepoix</a> |
| Légumes                       | Utilisation                                                                                             | Méthode                                                                                                                                                     |
| Carottes, oignons             | Garnitures aromatiques                                                                                  | Tailler de dés réguliers de 1 à 1.5 cm de section selon la durée de cuisson de la préparation dans laquelle ces deux éléments sont apportés.                |

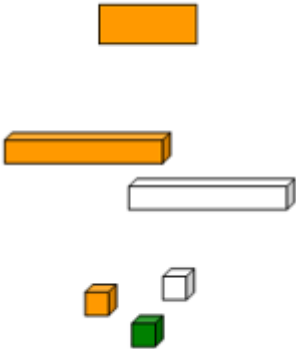
## Tailler en brunoise, en julienne, en bâtonnets, en macédoine

| Tailler en brunoise                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur<br>Filet de sole                     | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-brunoise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-brunoise</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Méthode                                                            | Etapes                                                                                                 | Précautions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Carotte, champignon,<br>Courgette, haricot vert, navet,<br>Poivron |                      | <p>Tailler le légume en tronçons réguliers de <b>6 à 7 cm de longueur</b> avec un éminceur.</p> <p>Parer les tronçons légèrement afin de leur donner une forme de rectangle.</p> <p>Placer les tronçons sur leur base et les tailler en tranches régulières de <b>2 mm d'épaisseur</b>.</p> <p>Superposer les tranches et les tailler en bâtonnets réguliers de <b>2 mm d'épaisseur</b>.</p> <p>Superposer des petits paquets de bâtonnets et les tailler régulièrement en cubes de <b>2 mm de section carrée</b>.</p> |

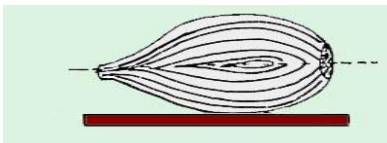
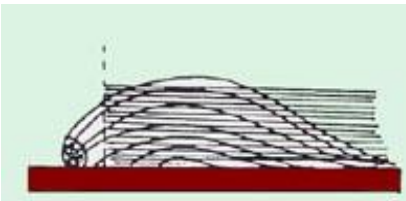
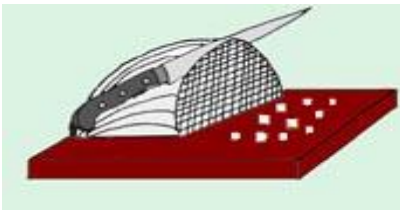
14

| Tailler en Julienne                              |                                                                                                          |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur<br>Ou<br>Mandoline | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-julienne">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-julienne</a> |
| Légumes                                          | Etapes                                                                                                   | Méthode                                                                                                                                                     |
| Navets, carottes, céleri, etc...                 |                       | Tailler en tronçons réguliers de 5 à 6 cm de longueur.                                                                                                      |
|                                                  |                       | Emincer finement dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline.                                                                                      |
|                                                  |                       | Superposer les tranches obtenues et les émincer dans le sens de la longueur en très fins filaments avec un éminceur.                                        |

| Tailler en bâtonnets |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                                             |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nom des bâtonnets    | Méthode                                                                                                                                                                                                        | QR code                                                                            | URL                                                                                                                                         |
| Jardinière           | <p>Tailler en tronçons réguliers</p> <p>Émincer dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline.</p> <p>Superposer les tranches obtenues et les émincer dans le sens de la longueur avec un éminceur.</p> |   | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Jardiniere">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Jardiniere</a>                   |
| Allumettes           |                                                                                                                                                                                                                |   | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-allumettes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-allumettes</a>     |
| Mignonnettes         |                                                                                                                                                                                                                |   | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-mignonnettes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-mignonnettes</a> |
| Pont neuf            |                                                                                                                                                                                                                |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-Pont-Neuf">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-Pont-Neuf</a>       |

| Tailler en macédoine                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur<br>Filet de sole                     | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-macedoine">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-en-macedoine</a>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Méthode                                                            | Étapes                                                                                                   | Précautions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Carotte, champignon,<br>Courgette, haricot vert, navet,<br>Poivron |                       | <p>Tailler le légume en tronçons réguliers de <b>6 à 7 cm de longueur</b> avec un éminceur. Parer les tronçons légèrement afin de leur donner une forme de rectangle. Placer les tronçons sur leur base et les tailler en tranches régulières de <b>4 mm d'épaisseur</b>.</p> <p>Superposer les tranches et les tailler en bâtonnets réguliers de <b>4 mm d'épaisseur</b>. Superposer des petits paquets</p> |

## Ciseler

| Ciseler                                        |                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur<br>Filet de sole | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Ciseler-un-oignon">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Ciseler-un-oignon</a> |
| Méthode                                        | Etapes                                                                                                 | Méthode                                                                                                                                                 |
| Oignons<br>Echalotes                           |                       | Couper l'échalote / l'oignon en deux dans le sens de la verticale avec un filet de sole. Ne pas retirer le talon.                                       |
|                                                |                       | Émincer finement le ½ oignon / échalote jusqu'au talon.                                                                                                 |
|                                                |                     | Tourner d'un quart de tour et émincer à nouveau horizontalement jusqu'au talon.                                                                         |
|                                                |                     | Maintenir fermement et émincer finement dans le sens de la verticale.                                                                                   |

## Escaloper des légumes

| Escaloper des champignons                                                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Couteau d'office                                                                                                       | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Escaloper-des-champignons">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Escaloper-des-champignons</a> |
| <u>Méthode</u>                                                                                                                              | <u>Etapes</u>                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| Poser la tête du champignon bien à plat sur la planche à découper, puis la couper en deux morceaux dans le sens de la diagonale (en biais). |                     |                                                                                                                                                                         |
| Faire pivoter la tête du champignon d'un quart de tour et tailler à nouveau en biais, de manière à obtenir des quartiers ainsi «escalopés». |                    |                                                                                                                                                                         |

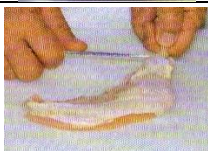
## Monder et concasser

| Monder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Couteau d'office, Russe,<br>Calotte, Ecumoire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Monder-des-tomates">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Monder-des-tomates</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Etapas                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| Laver soigneusement les tomates                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                                                                                                                                           |
| Supprimer le pédoncule avec la pointe d'un couteau d'office.<br>Il est possible d'inciser légèrement la peau de la tomate du côté opposé au pédoncule.                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                           |
| Plonger les tomates dans l'eau bouillante durant environ 8 à 12 secondes (selon leur degré de maturité). Il est possible d'utiliser une passoire pour monder des tomates en grosse quantité.<br>Effectuer un contrôle sur une tomate : si elle se pèle facilement, les retirer immédiatement de l'eau bouillante et les rafraîchir dans une calotte ou dans un bahut contenant de l'eau glacée. |                    |                                                                                                                                                           |
| Peler les tomates à l'aide d'un couteau d'office.<br>Les tomates mondées peuvent être utilisées pour les salades, pour réaliser la fondue de tomates ou des tomates concassées.                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                                                                                                                           |

18

| Concasser                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur                                                                                                                                                                                                               | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Concasser-des-tomates">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Concasser-des-tomates</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                     | Etapas                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |
| Monder les tomates<br>Partager les tomates en deux transversalement (dans le sens de la circonférence).                                                                                                                                     |                    |                                                                                                                                                                 |
| Épépiner les tomates. Eliminer l'eau de végétation et les pépins en pressant les demi-tomates avec la main. (L'eau de végétation et les pépins peuvent être réservés et utilisés pour la réalisation d'un fond brun ou d'une sauce tomate). |                    |                                                                                                                                                                 |
| Concasser les demi-tomates : placer les demi-tomates bien à plat sur la planche à découper, les détailler en tranches régulières de 5 à 8 mm de côté, faire pivoter les demi tomates d'un quart de tour et couper des petits dés réguliers. |                    |                                                                                                                                                                 |

## Découper une volaille à cru

| Découper une volaille à cru                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Eminceur<br>Filet de sole                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Decouper-une-volaille-a-cru-en">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Decouper-une-volaille-a-cru-en</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Etapes                                                                                                | Précautions                                                                                                                                                                       |
| <b>1/Sectionner les pattes</b> au-dessus de l'articulation avec un éminceur.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      | La rupture des os sectionnés risque de produire des fragments d'os dans la chair.                                                                                                 |
| <b>2/Parer les ailerons :</b><br>-sectionner au-dessus de l'articulation.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                   |
| <b>3/Repérer les sot-l'y-laisse :</b><br>-placer le poulet sur le ventre.<br>-inciser la peau de chaque côté de la colonne vertébrale au niveau des hanches.<br>-dégager les sot-l'y-laisse qui font partie du gras de la cuisse.                                                                                                                            |                      | Un mauvais repérage des sots-l'y-laisse risque de les endommager, de les oublier ou de les sectionner.                                                                            |
| <b>4/Lever la 1<sup>ère</sup> cuisse :</b><br>-placer le poulet sur le côté.<br>-inciser en arc de cercle au-dessus du gras de la cuisse, passer sous le sot-l'y-laisse et glisser la lame du couteau jusqu'à l'articulation de la hanche.<br>-sectionner les tendons et déboîter la cuisse en tirant légèrement.<br>-pratiquer de même pour l'autre cuisse. |                    | Veiller à ne pas arracher la peau en décollant la cuisse.<br>Eviter d'avoir trop de peau.                                                                                         |
| <b>5/Désosser le gras de cuisse :</b><br>-inciser le gras de cuisse et dégager l'os jusqu'à l'articulation.                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | Ne pas laisser de chair sur l'os.                                                                                                                                                 |
| <b>6/Manchonner la cuisse :</b><br>-dégager légèrement la chair de l'os et parer éventuellement les nerfs à l'aide de ciseaux.                                                                                                                                                                                                                               |                    | Ne pas trop manchonner l'os au risque d'être inesthétique après cuisson.                                                                                                          |
| <b>7/Lever les ailes de carcasse :</b><br>-supprimer l'os en forme de V (la fourchette).<br>-égaliser et tendre la peau de la poitrine.<br>-l'inciser sur toute la longueur de manière à apercevoir l'os du bréchet.<br>-Longer l'os du bréchet sans laisser de chair, puis descendre le long de l'os et déboîter l'articulation de l'aile.                  |                    | Equilibrer la peau sur les 2 suprêmes.<br>Ne pas laisser de chair sur l'os.                                                                                                       |
| <b>8/Pratiquer de même pour l'autre aile.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                                                                   |
| <b>9/Manchonner l'os à l'aide du couteau d'office.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    | Ne pas endommager la chair des suprêmes.                                                                                                                                          |

## Détailler de la viande

| Détailler des lardons                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-des-lardons">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Tailler-des-lardons</a> |                                                                                       |
| <u>Méthode</u>                                                                                        | <u>Etapes</u>                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Mettre en place le poste de travail                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                       |
| Ôter la couenne                                                                                       |                                                                                                                                                             |    |
| Eliminer le cartilage                                                                                 |                                                                                                                                                             |    |
| Tailler la poitrine de porc en tranches                                                               |                                                                                                                                                             |    |
| Tailler les tranches en bâtonnets plus ou moins larges selon son utilisation                          |                                                                                                                                                             |   |
| Tailler les lardons                                                                                   |                                                                                                                                                             |  |

20

| Détailler des escalopes                                                                                 |               |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Méthode</u>                                                                                          | <u>Etapes</u> |                                                                                       |
| Mettre en place le poste de travail                                                                     |               |  |
| Maintenir la pièce de viande                                                                            |               |  |
| Trancher des escalopes régulières et fines. La coupe doit-être perpendiculaire aux fibres de la viande. |               |  |
| Aplatir les escalopes en utilisant une batte, afin de les rendre très fine.                             |               |  |

| Détailer des noisettes d'agneau                                                                                |                                                                                   |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Méthode</u>                                                                                                 | <u>Etapes</u>                                                                     | <u>Précautions</u>                          |
| <b>1/Détailer les filets :</b><br>-séparer les 2 filets mignons<br>-couper les filets au milieu du nerf dorsal |  |                                             |
| <b>2/Dénervier les filets :</b><br>-éliminer le nerf sciatique                                                 |  | -le nerf sciatique se rétracte à la cuisson |
| <b>3/Tailler des noisettes :</b><br>-tailler des petites tranches de 1.5 cm d'épaisseur dans les filets        |  | -il faut compter 3 noisettes par personne   |

## Gratter, préparer, ébarber

| Gratter, préparer                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| QR Code :                                                                                                                                                               | URL :<br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Gratter-nettoyer-et-laver-des">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Gratter-nettoyer-et-laver-des</a> |  |
|                                                                                        |                                                                                                                                                                          |  |
| Méthode                                                                                                                                                                 | Etapas                                                                                                                                                                   |  |
| Dessabler les moules si nécessaire                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |  |
| Oter le "byssus" (les filaments produits par les moules pour s'accrocher à un support) en pinçant avec les doigts ou la lame d'un couteau                               |                                                                                        |  |
| Le byssus enlevé on vérifie la propreté de la coquille et si nécessaire on enlève les parasites calcaires.                                                              |                                                                                        |  |
| Laver les moules en les brassant dans l'eau froide et renouveler l'opération dans plusieurs eaux. Eliminer les moules déjà mortes (celles qui flottent) et les cassées. |                                                                                       |  |
| Les moules sont propres et prêtes à être cuisinées                                                                                                                      |                                                                                      |  |

| Ebarber                                        |               |                                                                                      |
|------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Méthode</u>                                 | <u>Etapes</u> |                                                                                      |
| On remarque le muscle gênant à la dégustation. |               |    |
| Pincer entre les doigts.                       |               |    |
| Tirer avec délicatesse !                       |               |    |
| Le muscle se décolle sans problème.            |               |   |
| Avant et après !                               |               |  |

Ces deux techniques sont applicables sur d'autres mollusques bi valves, tels que les Saint Jacques, les pétoncles, les coques, etc...

## Habiller un poisson rond

| Habiller un poisson rond                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel</b><br>Ciseaux à poisson<br>Ecailleur<br>Filet de sole                                                                                                                                                   | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Habiller-une-truite-Poisson-rond">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Habiller-une-truite-Poisson-rond</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                              | Etapes                                                                                                | Précautions                                                                                                                                                                           |
| <b>1/Parer et ébarber le poisson :</b><br>-supprimer toutes les nageoires et les barbillons en partant de la queue vers la tête.                                                                                     |                      | -ne pas oublier de sectionner toutes les nageoires                                                                                                                                    |
| -parer la nageoire caudale (la queue) pour lui redonner sa forme initiale.                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                       |
| <b>2/Ecailler :</b><br>-tenir fermement le poisson et gratter en remontant vers la tête, soit avec un couteau écailleur soit avec un éminceur.                                                                       |                      | -toujours gratter en contresens des écailles<br>-ne pas oublier d'écailler<br>-contrôler en frottant la peau avec la main                                                             |
| -rincer à l'eau claire.                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                                                                                       |
| <b>3/Inciser la partie anale :</b><br>-pratiquer une incision de 2 cm en partant de l'anus vers la tête –décoller l'intestin fixé au niveau de l'anus avec la pointe d'un couteau.                                   |                   | -une ouverture trop large nuit à la présentation finale<br>-si le poisson doit être fileté, on peut ouvrir sur toute la partie ventrale.                                              |
| <b>4/Vider le poisson par les opercules :</b><br>-décoller les viscères.<br>-soulever les opercules des ouïes, saisir les branchies, et tirer délicatement pour arracher les branchies et les viscères attenants.    |                   | -ne pas casser la partie attenante à la tête<br>-il est possible de sectionner les branchies avec une paire de ciseaux                                                                |
| <b>5/Eliminer les caillots sanguins :</b><br>-enlever les caillots de sang restants sous un filet d'eau.<br>-éliminer avec les doigts ou la queue d'une cuillère la membrane noire qui tapisse la cavité abdominale. |                   | -ne pas laisser de traces de viscères                                                                                                                                                 |
| <b>6/Laver et égoutter :</b><br>-rincer plusieurs fois sous un filet d'eau froide.<br>-égoutter et éponger avec du papier absorbant.<br>-réserver au froid positif (+1°C).                                           |                   | -respecter les règles d'hygiène<br>-ne pas entreposer directement le poisson sur la glace au risque de « brûler » les chairs                                                          |

## Détailler, désarêter et fileter un poisson rond

| Fileter un poisson rond                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel</b><br>Filet de sole<br>Ou<br>Eminceur                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Lever-des-filets-de-saumon">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Lever-des-filets-de-saumon</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Etapes                                                                                                 | Précautions                                                                                                                                                               |
| <b>1/Marquer les filets en incisant l'arête dorsale :</b><br>-placer le poisson sur une planche.<br>-maintenir le filet pour raidir la peau au niveau de l'épine dorsale.                                                                                                                                                                     |                      | -positionner correctement le poisson                                                                                                                                      |
| -inciser une première fois au – dessus de l'épine dorsale sur toute la longueur.<br>-inciser au – dessous de l'épine dorsale afin de dégager l'arête.                                                                                                                                                                                         |                      | -utiliser un couteau affûté<br>-inciser de manière franche afin de ne pas détériorer la chair du filet                                                                    |
| <b>2/Lever le premier filet :</b><br>-glisser la lame du couteau le long de l'arête jusqu'à la colonne vertébrale.<br>-pencher la lame du filet de sole afin de longer l'arête.                                                                                                                                                               |                     | -éviter de donner des coups de couteau pour ne pas provoquer d'incision sur la chair<br>-appliquer des coups francs                                                       |
| -finir de longer l'arête centrale et lever le premier filet sans entailles.<br>-le soulever légèrement au fur et à mesure.<br>-détacher le filet en coupant en arc de cercle au niveau de la tête, derrière les ouïes.                                                                                                                        |                    | -ne pas replier le filet que l'on lève pour ne pas le casser<br>-ne pas laisser trop de chair derrière la tête                                                            |
| -détacher entièrement le filet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    | -laisser le moins de chair sur l'arête : perte                                                                                                                            |
| <b>3/Lever le deuxième filet :</b><br>-sans déplacer le poisson, appuyer délicatement la paume de la main sur l'arête dorsale et fileter l'autre côté du poisson.<br>-opérer de la même façon que pour le premier filet mais en incisant sous l'épine dorsale                                                                                 |                    | -mal positionner le couteau sous l'épine dorsale implique des pertes de chair.<br>-on peut également retourner le poisson pour avoir le filet au -dessus                  |
| <b>4/Parer les filets :</b><br>-enlever les arêtes ventrales restantes et les barder.<br>-parer la partie ventrale (en contact avec les viscères).                                                                                                                                                                                            |                    | -ne pas laisser les bardes ou les arêtes sur le filet                                                                                                                     |
| <b>5/Oter la peau des filets (FACULTATIF):</b><br>-déposer le filet à plat sur la planche, la queue vers soi.<br>-inciser côté queue la chair afin de la décoller de la peau.<br>-glisser le couteau légèrement en biais sous la chair jusqu'à effleurement de la peau.<br>-donner des mouvements de va – et – vient afin d'éliminer la peau. |                    | -retirer la peau en une seule fois<br>-ne pas laisser de chair sur la peau<br>-la lame du couteau est dirigée devant soi afin d'éviter les coupures                       |

#### 6/Désarêter les filets :

- ôter les arêtes restantes à l'aide d'une pince.
- conserver les filets au froid positif.



- vérifier avec les doigts la présence d'arêtes
- dégorger les filets sous l'eau en cas de traces sanguinolentes
- respecter les règles d'hygiène

#### Présentation :

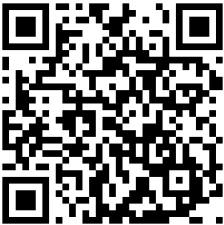
- en escalope : taillé en biais avec ou sans peau
- en dos : taillé droit sans la peau
- roulé sur lui-même ; l'endroit où adhérerait la peau à l'intérieur
- accolé : farce prise entre deux filets, maintenue par du film
- farcis ou en portefeuille : filet épais, ouvert sur le côté et farci
- filets en caravelle : l'arête est dégagée par le dos au couteau puis sectionnée avec un ciseau à 1 cm de la tête et de la queue. Ils peuvent être panés et frits ou farcis et pochés. Ex : merlan à l'anglaise, sole soufflée.
- désarêté en lorgnette : l'arête est supprimée. Les filets restent attachés à la tête.
- désarêté par le ventre
- En darnes

| <u>QR Code</u>                                                                      | <u>URL</u>                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Detailler-des-filets-de-saumon">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Detailler-des-filets-de-saumon</a> |

## Lustrer, napper

| Lustrer                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Définition :</b><br>Recouvrir un aliment de beurre clarifié, de gelée ou de nappage à l'aide d'un pinceau, pour lui donner un aspect brillant (omelette, pièce de viande rôtie, grillade, tarte, etc.). |                                                                                   |                                                                                                                                           |
| <u>Méthode</u>                                                                                                                                                                                             | <u>QR code</u>                                                                    | <u>URL</u>                                                                                                                                |
| <u>Lustrer au nappage</u>                                                                                                                                                                                  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Lustrer-au-nappage">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Lustrer-au-nappage</a> |
| <u>Lustrer au beurre</u>                                                                                                                                                                                   |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Lustrer-au-beurre">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Lustrer-au-beurre</a>   |

27

| Napper                                                                                                                                       |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Définition :</b><br>Recouvrir uniformément une préparation, avec une sauce ou une crème, à l'aide d'un pochon ou d'une cuillère à potage. |                                                                                                                   |
| <u>QR code</u>                                                                                                                               | <u>URL</u>                                                                                                        |
|                                                           | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Napper">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Napper</a> |

## Paner à l'anglaise

| Paner à l'anglaise                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Plaques à débarrasser<br>Fouet<br>Calotte                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                         | Etapes                                                                               |
| Préparer l'anglaise : casser les œufs dans une calotte, ajouter l'huile (éventuellement un peu d'eau), le sel, le poivre.<br>Bien mélanger l'ensemble.<br>Verser ensuite l'anglaise dans une plaque à débarrasser.              |    |
| Réaliser la mise en place :<br>-Disposer méthodiquement les plaques : en premier la farine, puis l'anglaise, et enfin la mie de pain ou chapelure                                                                               |   |
| Passer successivement les escalopes dans la farine, puis les tapoter légèrement pour en ôter l'excédent.                                                                                                                        |  |
| Tremper complètement l'élément à paner dans l'anglaise, le retourner en veillant à ce qu'il soit bien recouvert d'anglaise.                                                                                                     |  |
| Les disposer une à une dans la plaque contenant la mie de pain, bien les recouvrir, et appuyer légèrement sur l'élément à paner pour bien faire adhérer la mie de pain.<br>Les secouer délicatement afin d'éliminer l'excédent. |  |

## Façonner à la cuillère

| Façonner à la cuillère                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br>                                                                                                                                                                          | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Faconner-et-pocher-des-quenelles">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Faconner-et-pocher-des-quenelles</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                        | Etapes                                                                                                                                                                                |
| Tremper les cuillères dans l'eau chaude                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |
| Prenez une portion de purée ou glace dans la cuillère de la main droite                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |
| Basculez cette portion de purée dans l'autre cuillère tenue par la main gauche en la pressant légèrement sur son arête pour la lisser.                                                                                                                                         |                                                                                                    |
| Recommencez plusieurs fois le passage de la purée entre les deux cuillères pour lui donner sa forme de quenelle.                                                                                                                                                               |                                                                                                   |
| Déposez la quenelle dans l'assiette                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |
| <b>Utilisations de la technique :</b><br>La technique de façonner à la cuillère peut être utilisée pour réaliser des quenelles de viandes ou poissons qui seront ensuite pochées, mais cette technique est plus utilisée pour des garnitures (purées) ou des glaces et sorbets |                                                                                                                                                                                       |

## Clarifier des œufs, du beurre

| Clarifier des œufs                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br>                                               | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Clarifier-un-oeuf">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Clarifier-un-oeuf</a> |
| Méthode                                                                                                                                             | Etapes                                                                                                                                                  |
| Casser l'œuf directement sur le plan de travail, en respectant les précautions citées ci-dessus.                                                    |                                                                       |
| Séparer le jaune du blanc en le basculant plusieurs fois d'une coquille à l'autre.<br>Ne pas couper avec le doigt le blanc restant sur la coquille. |                                                                       |

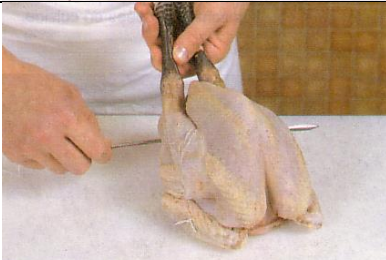
30

| Clarifier du beurre                                                                                     |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Clarifier-du-beurre">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Clarifier-du-beurre</a> |
| Définition                                                                                              |                                                                                                                                                             |
| Faire fondre doucement du beurre au bain-marie pour séparer les matières non grasses (petit lait...).   |                                                                                                                                                             |

## Aplatir (batter)

| Aplatir (batter)                                                                                                                                                            |                                                                                    |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Matériel :</b><br>Batte à côtelette ou éminceur                                                                                                                          |                                                                                    |                                                      |
| Méthode                                                                                                                                                                     | Etapes                                                                             | Risques                                              |
| Régulariser l'épaisseur à l'aide d'une batte à côtelette.<br>Placer les escalopes entre deux feuilles de plastique alimentaire humidifiées, puis les aplatir régulièrement. |  | Ne pas batter trop fort pour ne pas percer la viande |
| On peut aplatir des escalopes, des pièces de viandes ou de poissons.                                                                                                        |                                                                                    |                                                      |

## Brider simplement, ficeler

| Brider pour rôtir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Brider-une-volaille-pour-rotir">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Brider-une-volaille-pour-rotir</a> |                                                                                                                                                                                   |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Etapes                                                                                                                                                                            | Précautions                                                                                                                                                                       |
| <b>1/Bridage de la partie supérieure :</b><br>-assaisonner l'intérieur de la volaille.<br>-sectionner les tendons des pattes et replier les ailerons au – dessous<br>-traverser de part en part la volaille en piquant dans l'articulation de la cuisse et du gras de cuisse.                                                              |                                                                                                  | -replier les pattes sur les suprêmes<br>-garder assez de ficelle pour réaliser le nœud final                                                                                      |
| -retourner la volaille et tendre la peau du cou sur la colonne vertébrale.<br>-traverser le milieu de l'avant – bras entre le radius et le cubitus, puis le petit aileron.<br>-passer sous la colonne vertébrale en prenant soin de fixer la peau du cou, puis traverser le petit aileron et l'avant – bras entre le radius et le cubitus. |                                                                                                 | -laisser les ailerons sans les replier<br>-ne pas casser les os en pliant les ailerons<br>-ne pas laisser la peau du cou flasque ou la déchirer<br>-avoir suffisamment de ficelle |
| -faire ressortir la ficelle, bien serrer et la nouer solidement avec l'autre extrémité.                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |
| <b>2/Bridage de la partie inférieure :</b><br>-placer la volaille sur le dos.<br>-traverser le bassin de part en part en passant l'aiguille sous le bassin.                                                                                                                                                                                |                                                                                                | -veiller à ne pas déchirer la peau du bréchet                                                                                                                                     |
| -passer sous l'extrémité de la pointe du bréchet en fixant les pattes au – dessus de l'articulation.<br>-maintenir l'extrémité des pattes avec un tour de ficelle, puis les protéger de la cuisson en les enveloppant de papier aluminium.                                                                                                 |                                                                                                | -le papier aluminium va servir d'isolant pour empêcher les pattes de brûler                                                                                                       |

## 2. Cuissons

### Griller, snacker des pièces

| Griller                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utilisations                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| -Escalope de volaille grillée beurre maître d'hôtel<br>-Poulet grillé à l'américaine -Côte de veau grillée<br>-Côte de porc grillée sauce charcutière                                                                                                          | -Darne de saumon grillée                                                             | -Légumes grillés, etc...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mettre un poste en place pour griller</b>                                                                                                                                                                                                                   |     | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Organiser-le-poste-pour-griller">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Organiser-le-poste-pour-griller</a>                                                                                                                                                                                    |
| <b>Griller des viande blanches</b>                                                                                                                                                                                                                             |     | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Griller-des-viandes-blanches">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Griller-des-viandes-blanches</a>                                                                                                                                                                                          |
| <b>Griller un poisson épais</b>                                                                                                                                                                                                                                |     | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Griller-un-poisson-epais">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Griller-un-poisson-epais</a>                                                                                                                                                                                                  |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                        | Etapes                                                                               | Précautions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Régler le gril à la température souhaitée<br>Prévoir :<br>- à gauche du gril, un emplacement pour les pièces à griller,<br>- à droite du gril, une plaque munie d'une grille pour débarrasser les grillades.<br>Ne pas oublier les assaisonnements.            |  | Il est très important de bien régler sont grill afin de ne pas brûler la viande.<br>Le grill doit être :<br>- Très chaud pour les viandes rouges peu épaisses et pour quadriller les poissons portions.<br>- Moyennement chaud pour les pièces de viandes rouges épaisses et pour les pièces de viandes blanches, les volailles, et les poissons épais |
| Détailler la viande à griller<br>- Parer, dégraisser, régulariser l'épaisseur (si nécessaire).<br>- Utiliser une batte à côtelettes et une feuille de plastique alimentaire humide.                                                                            |   | Bien régulariser l'épaisseur des escalopes pour que la cuisson soit uniforme, assaisonner avant cuisson.                                                                                                                                                                                                                                               |
| Régler la température du gril : moyennement chaud pour les viandes blanches qui sont généralement consommées juste cuites comme le veau ou la volaille, bien cuites comme le porc.<br>Huiler légèrement les grillades.<br>Les placer en diagonale sur le gril. |   | Il est impératif de légèrement huiler la grillade afin que la viande ne carbonise pas.<br>Il est important de bien placer la viande sur la grillade pour pouvoir la quadriller correctement.                                                                                                                                                           |
| Quadriller la première face<br>- Faire pivoter la grillade d'un quart de tour.<br>- Laisser cuire.                                                                                                                                                             |   | Ne pas piquer la viande, utiliser une spatule métallique ou une pince.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Quadriller et cuire l'autre face<br>Contrôler la cuisson, la consistance doit être ferme au toucher.<br>Débarrasser sur grille.<br>Dresser, lustrer au beurre.                                                                                                 |   | Faire attention à la cuisson de la viande, lustrer la viande pour la rendre brillante                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Cuire des œufs (sauf œufs frits)

| La cuisson des œufs dans leurs coquilles                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Méthode                                                                                    | Photo                                                                               | QR code                                                                             | URL                                                                                                                                                           |
| <b>Œuf Coque</b><br>cuire dans l'eau bouillante durant 3 minutes                           |    |   | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuisson-des-oeufs-a-la-coque">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuisson-des-oeufs-a-la-coque</a> |
| <b>Œuf Mollet</b><br>cuire dans l'eau bouillante durant 6 minutes                          |    |                                                                                     |                                                                                                                                                               |
| <b>Œuf Dur</b><br>cuire dans l'eau bouillante durant 9 à 10 minutes                        |    |                                                                                     |                                                                                                                                                               |
| La cuisson des œufs hors coquilles non battus                                              |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                               |
| Méthode                                                                                    | Photo                                                                               | QR code                                                                             | URL                                                                                                                                                           |
| <b>Œuf poché</b><br>cuire dans l'eau frémissante vinaigrée 2 à 3 minutes                   |  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pocher-des-oeufs">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pocher-des-oeufs</a>                         |
| <b>Œuf Cocotte</b><br>cuire dans un moule beurré au bain-marie durant 5 minutes            |  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/OEuf-cocotte">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/OEuf-cocotte</a>                                 |
| <b>Œuf au plat</b><br>cuire dans un plat à œuf beurré sur le fourneau durant 2 à 3 minutes |  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/OEufs-au-plat">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/OEufs-au-plat</a>                               |
| <b>Œuf Sauté</b><br>cuire à la poêle jusqu'à la cuisson du blanc                           |  |                                                                                     |                                                                                                                                                               |

## La cuisson des œufs hors coquilles battus

| <u>Méthode</u>                                                                                                                   | <u>Photo</u>                                                                      | <u>QR code</u>                                                                    | <u>URL</u>                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Œufs brouillés</u></b><br/>cuire au bain-marie<br/>environ dix minutes,<br/>finir la cuisson au<br/>beurre et crème</p> |  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/OEufs-brouilles">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/OEufs-brouilles</a> |
| <p><b><u>Omelettes</u></b><br/>cuire à la poêle sur<br/>feu vif (environ deux<br/>minutes)</p>                                   |  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Omelette-roulee">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Omelette-roulee</a> |

## Sauter simple, fariné, pané

| Sauter                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cuire rapidement des petites pièces de viande, de poisson ou de légumes dans un sautoir, une sauteuse ou une poêle, avec un peu de matière grasse                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
| <b>QR Code :</b><br>                                                                                                                        | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Sauter-des-champignons-escalopes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Sauter-des-champignons-escalopes</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                      | Etapes                                                                                                                                                                                |
| Préparer la viande selon le morceau<br>- Parer, dégraisser, dénervé, détailler, ficeler éventuellement.                                                                                                                      |                                                                                                    |
| Marquer la viande en cuisson<br>- Saisir vivement les pièces de viande dans un mélange d'huile et de beurre.<br>- Les assaisonner juste avant ou après la cuisson                                                            |                                                                                                    |
| Retourner les pièces de viande à l'aide d'une spatule (ne jamais les piquer avec une fourchette).<br>Cuire au point de cuisson souhaité (bleu, saignant, à point, bien cuit), contrôler à la pression du doigt.              |                                                                                                   |
| Débarrasser les pièces de viande sur une plaque munie d'une grille ou d'une assiette retournée.<br>Réserver la viande au chaud durant la réalisation de la sauce.                                                            |                                                                                                  |
| Sauter fariné et pané                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
| Même principe que la cuisson sauter classique mise à part la température qui doit être inférieure, le feu doit être réglé à mi puissance, la coloration doit être uniforme.<br>Il faut arroser le produit durant la cuisson. |                                                                                                                                                                                       |

## Sauter Déglacer

### Définitions :

#### La cuisson sauter :

Cuire rapidement des petites pièces de viande, de poisson ou de légumes dans un sautoir, une sauteuse ou une poêle, avec un peu de matière grasse

#### Déglacer :

Liquéfier les sucs caramélisés au fond d'un récipient de cuisson en ajoutant un liquide (eau, fond, vin).

#### QR Code :



#### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Realiser-une-sauce-par-deglacage>

| Méthode                                                                                                                                                                                                            | Etapes                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Préparer la viande selon le morceau<br>- Parer, dégraisser, dénervé, détailler, ficeler éventuellement.                                                                                                         |    |
| 2) Marquer la viande en cuisson<br>- Saisir vivement les pièces de viande dans un mélange d'huile et de beurre.<br>- Les assaisonner juste avant ou après la cuisson.                                              |    |
| 3) Retourner les pièces de viande à l'aide d'une spatule (ne jamais les piquer avec une fourchette).<br>Cuire au point de cuisson souhaité (bleu, saignant, à point, bien cuit), contrôler à la pression du doigt. |   |
| 4) Débarrasser les pièces de viande sur une plaque munie d'une grille ou d'une assiette retournée.<br>Réserver la viande au chaud durant la réalisation de la sauce.                                               |  |
| 5) Dégraisser partiellement le sautoir.<br>Réaliser la sauce<br>- Ajouter des échalotes ciselées ou émincées (selon la recette).<br>- Les suer sans coloration.                                                    |  |
| 6) Déglacer avec du vin blanc ou du vin rouge (selon l'appellation).<br>Réduire le vin des 2/3 pour limiter les risques d'acidité.                                                                                 |  |
| 7) Ajouter du fond brun de veau lié corsé et éventuellement Un peu de glace de viande.                                                                                                                             |  |
| 8) Réduire légèrement la sauce à la spatule (ne pas utiliser un fouet).<br>Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.<br>Passer la sauce au chinois étamine et la monter au beurre sans excès.                     |  |
| 9) Dresser                                                                                                                                                                                                         |  |

## Blanchir

### Blanchir

#### Définitions :

- a) Cas des légumes : plonger les légumes dans de l'eau bouillante durant quelques minutes, puis les rafraîchir et les égoutter pour éliminer leur âcreté (c'est une cuisson complète pour les épinards). Les pommes de terre et les légumes secs se blanchissent «départ eau froide».
- b) Cas de la viande : immerger dans de l'eau froide, puis porter à ébullition les viandes et les abats, pour éliminer l'excédent de sel, les impuretés ou raffermir les chairs.

|                       | QR Code                                                                           | URL                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Blanchir des légumes  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Blanchir-des-pomme-de-terre">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Blanchir-des-pomme-de-terre</a> |
| Blanchir de la viande |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Blanchir-de-la-viande">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Blanchir-de-la-viande</a>             |

## Rôtir

### Définition :

Rôtir, c'est cuire un aliment à découvert avec peu de matière grasse dans un four ou à la broche. Cette technique de cuisson s'applique plus spécifiquement à des petites pièces de viande provenant d'animaux jeunes et tendres. L'aliment rôti est généralement accompagné d'un bouquet de cresson et d'un jus de rôti obtenu par le déglacage des sucs et servi à part en saucière.

**Rappel :** la cuisson rôtir peut s'appliquer sur des pièces de boucheries comme sur des volailles, les températures et temps de cuissons vont donc varier en fonction du type de viande et du poids de la pièce à rôtir

### QR Code :



### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Rotir-un-carre-d-agneau>

| Méthode                                                                             | Etapes                                                                                                                    | Précautions                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | -Parer la viande « nerfs et graisse superflu »<br>-Ficeler la pièce de viande                                             | -Afin de faciliter la découpe<br>-Afin de faciliter la tenue de la viande lors de la cuisson                                                                                                                 |
|   | -Mettre la viande dans une plaque à rôtir avec les parures « nerfs coupés en dés »<br>-Arroser d'huile et beurre clarifié | -La pièce de viande peut-être rissolée à feu vif avant de la mettre au four, ce qui facilite la formation de la croûte de protection et conserver tous les sucs à l'intérieur                                |
|  | -Enfourner à four chaud – 230°C<br>-Poivrer au poivre blanc moulu                                                         | <b>Ne pas piquer la viande</b><br><b>Ne jamais piquer une viande rouge ou blanche lors de la cuisson car cela entraîne une perte d'eau et de ce fait assèche la texture de viande et la rend filandreuse</b> |
|  | -Arroser la viande en cours de cuisson<br>-Saler à mi-cuisson lorsque la croûte est faite                                 | Ne jamais saler une viande rouge en début de cuisson car cela attire l'humidité vers l'extérieur de la pièce de viande                                                                                       |
|  | -En fin de cuisson, débarrasser la pièce sur une plaque et réserver au chaud                                              | Recouvrir d'une feuille d'aluminium et réserver au chaud à 80°C, l'eau de la viande repart au centre et la viande rosée et moelleuse                                                                         |
|  | -Temps de cuisson des viandes rouges cuites en rôti                                                                       | 17 minutes par « livre » = 0,5 Kg à partir du début de la cuisson dans le four à 230°C                                                                                                                       |

## Pocher

| Pocher                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cuire un aliment par immersion dans un liquide                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| Pocher départ à chaud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Utilisation<br>Culinaire                                                  | QR code                                                                              | URL                                                                                                                                                     |
| <p>C'est cuire un aliment par immersion dans de l'eau bouillante (cuire à l'anglaise) un fond, du vin, du lait ou un sirop. Ce mode de cuisson permet de garder au maximum les éléments nutritifs à l'intérieur de l'aliment.</p> <p>Les pertes en éléments sapides et nutritifs sont fonction du degré de concentration du liquide de cuisson : plus le liquide est concentré, moins les pertes sont importantes.</p>                                                 | Poire pochées, cuisson des abats, etc...                                  |    | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=2eHuO556U-w">http://www.youtube.com/watch?v=2eHuO556U-w</a>                                                     |
| Pocher départ à froid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Utilisation<br>Culinaire                                                  | QR code                                                                              | URL                                                                                                                                                     |
| <p>C'est cuire à court-mouillement ou par immersion dans un liquide froid au départ (eau, fond, fumet...).</p> <p>Provoquer un échange de saveurs entre l'aliment traité, le liquide et la garniture aromatique.</p> <p>Le liquide s'enrichit ainsi en substances nutritives et aromatiques ; il est généralement utilisé pour réaliser la sauce d'accompagnement.</p> <p>(Par exemple, la cuisson de la blanquette est utilisée pour la réalisation de la sauce).</p> | Blanquette, cuisson des légumes secs, pocher à court Mouillements, etc... |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pocher-blanquette-de-veau">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pocher-blanquette-de-veau</a> |

## Cuisson à l'anglaise

### Cuire à l'anglaise

Cuire à l'anglaise, c'est cuire un légumes dans une eau bouillante salée ( sauf cas des pommes de terre, départ eau froide).

Les légumes sont refroidis après cuisson dans de l'eau glacée

| <u>Légume</u>   | <u>QR Code</u>                                                                    | <u>URL</u>                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pommes de terre |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuire-des-pommes-de-terre-a-l-anglaise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuire-des-pommes-de-terre-a-l-anglaise</a> |
| Autres légumes  |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuire-a-l-anglaise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuire-a-l-anglaise</a>                                         |

## Frيره

| Frيره                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Frيره, c'est cuire un aliment par immersion dans un bain de friture.</p> <p>Cette technique de cuisson s'applique à des petites pièces crues ou cuites, généralement enrobées d'une préparation à base d'amidon (lait + farine, pâte à frيره, panure à l'anglaise). Frيره nécessite l'utilisation de matières grasses spécifiques, supportant de hautes températures sans se décomposer (huile arachide, palme...).</p> |                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
| Technique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QR code                                                                             | URL                                                                                                                                                                                   |
| Organisation du poste de travail pour frيره                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Organiser-le-poste-de-travail-pour-frيره">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Organiser-le-poste-de-travail-pour-frيره</a> |
| Frيره des croutons                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Croutons-frits">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Croutons-frits</a>                                                     |
| Frيره des chips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-chips">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pommes-chips</a>                                                         |
| Frيره des pommes de terre en un bain                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Frيره-des-pommes-de-terre-cuisson">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Frيره-des-pommes-de-terre-cuisson</a>               |
| Frيره des pommes de terre en deux bains                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Frيره-des-pommes-de-terre-cuisson,725">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Frيره-des-pommes-de-terre-cuisson,725</a>       |

## Cuire en ragoût

### Cuire en ragoût

C'est cuire des aliments découpés en morceaux, à couvert dans un liquide lié (sauce).  
Ceux-ci sont rissolés pour les ragoûts à brun, ou raidis pour les ragoûts à blanc. Il y a un phénomène d'osmose qui s'opère, un échange de saveur entre l'aliment, le liquide (la sauce) et la garniture aromatique.

**QR Code :**



**URL :**

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Ragout-a-brun-navarin-d-agneau>

#### Méthode

#### Etapes

43

1) Détailler la viande

- Parer, dénervé, dégraisser et détailler la viande en morceaux réguliers de 50 à 60 g.



2) Préparer la garniture aromatique

- Tailler les carottes et les oignons en petits cubes (mirepoix).

- Confectionner le bouquet garni.

- Éplucher, laver, égermer, écraser l'ail à l'aide du talon d'un éminceur



3) Marquer le ragoût en cuisson

- Chauffer fortement de l'huile dans une sauteuse ou dans un petit rondou plat.

- Répartir la viande en une seule fois en veillant à ce que

Les morceaux ne se superposent pas.



4) Rissoler vivement les morceaux

- Les retourner seulement lorsqu'ils commencent à colorer (si le feu n'est pas suffisamment vif, la viande risque de «bouillir», un exsudat s'échappe de la viande).

- La coloration doit être uniforme sur toutes les faces des morceaux.



5) Ajouter les carottes et les oignons taillés en mirepoix.

Les laisser pincer légèrement.



6) Dégraisser

- Basculer la graisse de rissolage dans un petit récipient en s'aidant du couvercle du rondou.



7) Tomater

- Ajouter un peu de concentré de tomate (si la recette en comporte).



8) Singer et torréfier la farine

- Saupoudrer légèrement de farine.

- Placer le rondou durant quelques minutes dans un four à + 220 °C/ 230 °C. La farine doit dorer légèrement.



9) Sortir le récipient du four avec précaution

Mélanger la viande, le concentré de tomate et la farine.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10) Mouiller le ragoût</p> <p>Selon la nature de la viande et la recette, différents liquides de mouillement sont utilisés</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
| <p>11) Ajouter le reste de la garniture aromatique, porter le ragoût à ébullition, assaisonner sans excès, essuyer les bords du récipient, couvrir le récipient hermétiquement et le placer dans un four à + 180 °C/ 200 °C.</p> <p>Cuire et surveiller la cuisson du ragoût, de 45 minutes (navarin) à 3 heures (estouffade), remuer délicatement de temps en temps à l'aide d'une petite écumoire.</p> <p>Vérifier l'évaporation de la sauce.</p> <p>Remouiller si nécessaire.</p> |    |
| <p>12) S'assurer de la cuisson de la viande</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sonder la cuisson à l'aide d'une aiguille ou d'une fourchette fine. Il ne doit pas y avoir de résistance.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
| <p>13) Décanter la viande</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décanter les morceaux dans un autre récipient à l'aide d'une fourchette et d'une écumoire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| <p>14) Passer la sauce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer la sauce au chinois étamine sur les morceaux de viande.</li> <li>- Vérifier la couleur, l'onctuosité et l'assaisonnement de la sauce.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| <p>15) Terminer le ragoût</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter la garniture d'appellation (primeurs, petits oignons glacés à brun, champignons sautés, lardons...).</li> <li>- Couvrir et réserver le ragoût au bain-marie à plus de + 63 °C.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |  |
| <p>16) Dresser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Répartir uniformément les morceaux de viande et la garniture.</li> <li>- Napper uniformément.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

## Cuire à la vapeur

### Cuire à la vapeur

La cuisson à la vapeur est une pratique de cuisson dans laquelle les aliments sont chauffés par de la vapeur et non par rayonnement ou contact direct avec le feu ou le récipient

Il est possible de cuire à la vapeur dans un cuiseur à vapeur ou un multicuiseur.

Il est possible de cuire des poissons, des coquillages, mais aussi des légumes à la vapeur

### Exemple pour des pommes de terre

| <u>Méthode</u>                                                    | <u>Etapes</u>                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Calibrer et répartir uniformément les pommes de terre             |    |
| Assaisonner les pommes de terre                                   |    |
| Cuire les pommes de terre                                         |   |
| Vérifier l'appoint de cuisson des pommes de terre sans les piquer |  |

## Etuver, cuire à blanc

| Etuver                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br>                                                                                           | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Etuver-des-legumes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Etuver-des-legumes</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                         | Etapes                                                                                                                                                    |
| Eplucher, laver soigneusement et tailler les légumes en julienne                                                                                                                                |                                                                        |
| Placer une sauteuse sur la plaque de mijotage ou sur un feu nu très doux.<br>Ajouter un peu de beurre, du sel fin et un soupçon de sucre semoule.                                               |                                                                        |
| Ajouter la julienne de légumes et éventuellement quelques centilitres d'eau pour aider à la formation de vapeur.<br>Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé et un couvercle.               |                                                                       |
| Cuire très très lentement durant une vingtaine de minutes.<br>Surveiller très attentivement afin que les légumes cuisent dans leur eau de végétation et ne colorent pas au fond de la sauteuse. |                                                                      |
| Vérifier l'assaisonnement et la cuisson des légumes.<br>Débarrasser dans une calotte en acier inoxydable.<br>Filmer ou recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé.                             |                                                                      |

## Cuire à Blanc

QR Code :



URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Cuire-a-blanc-des-champignons-de>

### Méthode

### Etapes

Mettre en place le poste de travail



Laver et escaloper les champignons, les placer dans une russe



Ajouter une noix de beurre, un jus de citron et assaisonner de sel fin et de poivre et ajouter très peu d'eau.



Confectionner un couvercle en papier sulfurisé et le placer directement sur les champignons.



Faire cuire à feu vif pendant 5 minutes maximum car le champignon rend beaucoup d'eau.



## Glacer à blanc et brun

| Glacer à blanc                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br>                                                                                                                           | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Glacier-des-petits-legumes-a-blanc">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Glacier-des-petits-legumes-a-blanc</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                         | Etapas                                                                                                                                                                                    |
| <p>Répartir les légumes sur une seule épaisseur (ne pas les superposer) dans un récipient plat (sauteuse, rondau). Ajouter le beurre en parcelles, le sucre et le sel. Mouiller à l'eau froide juste à hauteur des légumes.</p> |                                                                                                        |
| <p>Porter à ébullition.<br/>Recouvrir avec une feuille de papier sulfurisé.<br/>Cuire doucement à feu modéré jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de cuisson.<br/>Enrober de temps en temps les légumes dans la cuisson.</p> |                                                                                                        |
| <p>Vérifier la cuisson.<br/>Les légumes doivent être fermes mais cuits. L'eau doit être entièrement évaporée. Les légumes sont enrobés d'une pellicule brillante composée du sirop formé par le beurre et le sucre.</p>         |                                                                                                       |
| <p>Débarrasser les légumes dans un récipient adapté, à couvert ou filmé.</p>                                                                                                                                                    |                                                                                                      |

## Glacer à brun

**QR Code :**



**URL :**

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Glaser-des-petits-oignons-a-brun>

### Méthode

### Étapes

Même technique que pour glacer des légumes à blanc

Poursuivre la cuisson et l'évaporation de l'eau. Le sirop caramélise légèrement.  
Enrober les petits oignons en les retournant délicatement dans le caramel blond.

Arrêter la coloration en ajoutant au caramel blond quelques gouttes d'eau froide.  
Débarrasser délicatement les petits oignons glacés.  
Nettoyer immédiatement la sauteuse en faisant bouillir un peu d'eau.



## Cuire du riz, de la semoule, des céréales, etc.

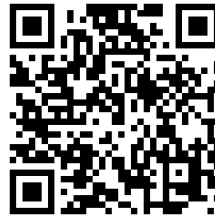
| Le riz créole                                                                      |                                                                                      |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Méthode                                                                            | Etapes                                                                               | Précautions                                                                                                                    |
| Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée                                |     | 6 volumes d'eau pour un volume de riz                                                                                          |
| Laver le riz dans un chinois à l'eau froide                                        |     | Pour enlever l'excès d'amidon                                                                                                  |
| Verser le riz en pluie dans l'eau à grosse ébullition                              |     | Remuer à la spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition                                                                         |
| Cuire à frémissement 12 à 15 mn                                                    |     | Selon la qualité du riz et sa provenance                                                                                       |
| Vérifier la cuisson, égoutter et rafraîchir à l'eau froide                         |     | Mélanger le riz lors du rafraîchissement                                                                                       |
| Mettre le riz sur une plaque allant au four et parsemer de noisettes de beurre cru |  | Remettre à température à l'entrée d'un four – 100°C – couvrir d'un papier sulfurisé beurré afin d'éviter une coloration du riz |

## Le riz Pilaf

### Ingrédients :

Riz grain long : 0,4 Kg  
Fond blanc ou fumet de poisson : 1,5 de volume de liquide pour 1 volume de riz  
Bouquet garni : 1  
Beurre : 0,050 kg  
Oignon gros : 0,050 kg  
Sel gros .PM

### QR Code :



### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Riz-pilaf>

### Méthode

### Etapes

### Précautions

51

Mesurer le riz en volume et tracer le niveau sur le récipient



Il est préférable d'utiliser une mesure transparente

Mesurer le fond blanc et le porter à ébullition



Réserver au chaud après ébullition

Eplucher, ciseler finement l'oignon – réaliser le bouquet garni – découper le papier sulfurisé à la dimension du récipient



Suer au beurre l'oignon



Sans coloration

Ajouter le riz et le nacer – le riz devient translucide



Une fois cette opération réalisée, on peut réserver avant cuisson

Mouiller au fond blanc, ajouter le B.G



Veiller à ce que le fond blanc soit brûlant

Assaisonner, couvrir avec le papier sulfurisé et le couvercle



Le papier sulfurisé doit être taillé à la dimension exacte du récipient

Cuire à four chaud 200°C



17 mn



Le temps de cuisson est de 17mn mais vérifier l'a-point en fin de cuisson

Retirer le riz du four



Laisser reposer 5mn à couvert

Égrener le riz à la fourchette en incorporant le beurre



Débarrasser au fur et à mesure sur une plaque

## Le risotto

### Ingrédients :

|                         |    |       |
|-------------------------|----|-------|
| Riz rond italien        | Kg | 0,400 |
| Beurre ou huile d'olive | Kg | 0,100 |
| Oignon                  | kg | 0,100 |
| Vin blanc               | L  | 0,150 |
| Fonds blanc de volaille | L  | 0,800 |

### Finition :

|                         |    |       |
|-------------------------|----|-------|
| Beurre                  | Kg | 0,060 |
| Parmesan râpé           | Kg | 0,150 |
| Fonds blanc de volaille | L  | PM    |

### QR Code :



### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Realiser-un-risotto>

### Méthode

### Etapes

### Précautions

Suer les oignons ciselés dans un sautoir



Eviter toute coloration

Nacrer le riz rond



Eviter toute coloration

Déglacer au vin blanc et réduire presque à sec



Bien réduire pour éliminer l'acidité éventuelle du vin

Mouiller avec le fond blanc de volaille bouillant et remuer durant la cuisson jusqu'à absorption complète du fond



Remouiller et laisser cuire à frémissement jusqu'à absorption complète du fond



Remouiller pour la troisième fois et terminer la cuisson à couvert



Contrôler la cuisson

Hors du feu incorporer le beurre et le parmesan



Faire cette opération juste à l'envoi pour garder tout le côté moelleux du riz

Rectifier l'assaisonnement

### 3. Fonds, sauces, jus et marinade, appareils et liaisons

Lier à base d'amidon, à base de matière grasse, par réduction, à la purée de légumes

| Lier à l'amidon     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Type de liaison     | Technique                                                                                                                                                                                               | QR code                                                                            | URL                                                                                                                                                     |
| Amidon sec (Singer) | Saupoudrer un ragout de farine afin d'assurer la liaison                                                                                                                                                |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Singer">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Singer</a>                                       |
| Roux                | Farine cuite dans un corps gras, plus ou moins longtemps suivant la couleur recherchée. Il faut diluer le roux chaud dans un liquide froid, ou le roux froid dans un liquide chaud. Porter à ébullition |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Les-roux-blanc-blond-brun">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Les-roux-blanc-blond-brun</a> |
| Fécule, Maïzena     | Diluer la fécule dans une petite quantité d'eau et la verser dans le liquide à lier, porter à ébullition                                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                                                         |

53

| Monter au beurre                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Technique                                                                                                                                               | QR code                                                                             | URL                                                                                                                                   |
| Émulsionner du beurre frais dans une sauce pour lui donner de la brillance, du goût, de l'onctuosité. Cela modifie un peu la consistance et la couleur. |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Monter-au-beurre">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Monter-au-beurre</a> |

| Lier par réduction                                             |                                                                                     |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Technique                                                      | QR code                                                                             | URL                                                                                                                 |
| Réduire une sauce afin de rendre sa consistance plus onctueuse |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Reduire">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Reduire</a> |

| Lier à la protéine                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Liaison à l'œuf                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
| <u>Technique</u>                                                                                                                                                                                        | <u>Utilisations culinaires</u>                                                  |
| Œufs entiers<br>Utiliser en état sans préparation                                                                                                                                                       | .Farce à pâtés, quenelles, farce mousseline, appareil à crème prise.            |
| Jaunes d'œufs<br>– Blanchir les jaunes avec du sucre, verser dessus du lait bouillant et cuire à 82 °C.<br>– Jaunes d'œufs montés à froid avec huile et vinaigre.<br><br>– Jaunes d'œufs montés à chaud | -Crème anglaise.<br><br>-Sauce Mayonnaise<br><br>-Sauce Hollandaise             |
| Jaune d'œuf plus farine<br>Blanchir les jaunes avec de la farine, verser dessus du lait bouillant et porter à ébullition.                                                                               | Crème pâtissière.                                                               |
| Jaunes d'œufs + crème.<br>Mélanger les œufs et la crème puis verser progressivement sur un liquide chaud. Cette préparation complète une liaison préalable et ne doit pas bouillir.                     | Finition des potages et des sauces, veloutés, finition de la blanquette de veau |
| Lier à l'encre, au corail                                                                                                                                                                               |                                                                                 |
| <u>Technique</u>                                                                                                                                                                                        | <u>Utilisations culinaires</u>                                                  |
| Toujours verser le corail réduit en liquide sur un liquide chaud.                                                                                                                                       | Sauce américaine                                                                |

## Réaliser un fumet

### Réaliser un fumet

Le fumet de poisson est un fonds composé d'arêtes et de parures de poisson, d'une garniture aromatique, mouillé avec vin blanc et eau. C'est le résultat d'une cuisson avec mouillement départ à froid et sans brunissement de la garniture.

Il est utilisé pour la cuisson des poissons à court-mouillement, pour pocher, braiser ou la réalisation de velouté de poisson ainsi que de nombreuses sauces dérivées.

#### Ingrédients :

|                              |       |       |
|------------------------------|-------|-------|
| Echalotes                    | Kg    | 0,030 |
| Oignons                      | Kg    | 0,070 |
| Carottes                     | Kg    | 0,050 |
| Parures de champignons       | PM    | PM    |
| Bouquet garni                | Pièce | 1     |
| Arêtes de poisson maigre     | Kg    | 0,500 |
| Eau                          | L     | 1     |
| et ou vin blanc ou vin rouge | L     | 0,100 |
| Sel fin                      | PM    | PM    |
| Poivre en grain              | PM    | PM    |

#### QR Code :



#### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Fumet-de-poisson>

55

#### Méthode

#### Etapes

Concasser, dégorger et égoutter les arêtes.



Faire suer la garniture aromatique



Faire suer les arêtes.



Mouiller à hauteur à l'eau froide (éventuellement vin blanc ou rouge).  
Ajouter le bouquet garni.



Porter à ébullition et continuer la cuisson à frémissement 20 à 25 minutes.  
Écumer



Passer au chinois étamine sans fouler



Refroidir rapidement en cellule de refroidissement



## Réaliser un fond de volaille

### Réaliser un fond blanc de volaille

Le fonds blanc est obtenu par pochage dans un mouillement (eau) des os et des parures de veau ou des abattis et des carcasses de volaille avec une garniture aromatique riche durant plusieurs heures (1 à 5 heures suivant les produits et le volume). Il s'agit d'une cuisson départ à froid sans brunissement des aliments. Il est donc mouillé à l'eau tempérée.

#### Ingrédients :

|                      |       |       |
|----------------------|-------|-------|
| Céleri branche       | Kg    | 0,035 |
| Oignons              | Kg    | 0,075 |
| Carottes             | Kg    | 0,075 |
| Bouquet garni        | Pièce | 1     |
| Ail                  | Kg    | 0,020 |
| Abattis et carcasses | Kg    | 0,500 |
| eau                  | L     | 2     |
| Sel gros             | PM    | PM    |

#### QR Code :



#### URL :

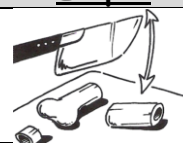
<http://www.youtube.com/watch?v=2wY6uoibM6k>

56

#### Méthode

#### Etapes

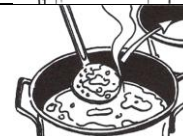
Concasser les os ou les carcasses



Blanchir les os et la viande (départ eau froide)



Écumer pendant que les os blanchissent



Rafraîchir à l'eau  
Égoutter



Débarrasser os et viande dans une marmite



Porter à ébullition  
Écumer soigneusement



Ajouter la garniture aromatique  
Cuire à feu doux  
1 h 30 environ (volaille)  
2 à 3 h (veau)



Écumer  
Dégraisser  
Dépouiller à chaque fois que cela est nécessaire



Passer au chinois étamine sans fouler



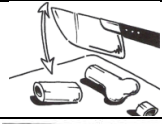
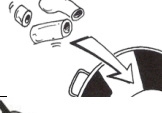
Refroidir rapidement en cellule de refroidissement



## Réaliser un fond brun de volaille

Le fonds brun est obtenu par coloration des éléments nutritifs au four avant pochage dans le mouillement avec la garniture durant plusieurs heures (2 à 5 heures suivant les produits et le volume). Il s'agit d'une cuisson départ à froid après rissolage.

| Ingrédients :                     |       |       | QR Code :                                                                          | URL :                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Céleri branche                    | Kg    | 0,035 |  | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Fond-brun-clair-de-volaille">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Fond-brun-clair-de-volaille</a> |
| Oignons                           | Kg    | 0,075 |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| Carottes                          | Kg    | 0,075 |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| Tomate fraîche                    | Kg    | 0,200 |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| ou concentré                      | Kg    | 0,020 |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| Bouquet garni                     | Pièce | 1     |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| Ail                               | Kg    | 0,020 |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| Abattis et carcasses de volailles | Kg    | 0,500 |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| eau                               | L     | 2     |                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| Sel gros                          | PM    | PM    |                                                                                    |                                                                                                                                                             |

| Méthode                                                                                                                             | Etapes                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Concasser les os ou les carcasses                                                                                                   |    |
| Colorer au four (coloration blonde sans excès)                                                                                      |   |
| Ajouter la mirepoix aux 2/3 de la coloration des os.<br>Pincer les sucs des os ainsi que la garniture pendant 10 minutes            |  |
| Débarrasser os et viande dans une marmite                                                                                           |  |
| Dégraissier la plaque à rôtir<br>Déglacer la plaque à l'eau                                                                         |  |
| Verser le déglçage sur les os<br>Mouiller à l'eau froide                                                                            |  |
| Porter à ébullition et continuer la cuisson à frémissement.<br>Dégraisser<br>Écumer                                                 |  |
| Ajouter les tomates concassées, ail, bouquet garni<br>Cuire au four doucement<br>3 à 4 heures (veau et gibier)<br>1 h 30 (volaille) |  |
| Passer au chinois étamine sans fouler<br>Refaire bouillir                                                                           |  |
| Refroidir rapidement en cellule de refroidissement                                                                                  |  |

Réaliser une sauce de type vin blanc

Réaliser une sauce blanche, un velouté

Réaliser une sauce émulsionnée froide de base

Réaliser une sauce émulsionnée chaude de base

| Beurre blanc                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-échalotes kg 0.040<br>-Vinaigre blanc L 0.02<br>-Vin blanc L 0.04<br>-Beurre extra fin Kg 0.200                                                                                           | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Beurre-blanc">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Beurre-blanc</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                            | Etapas                                                                                                |                                                                                                                                               |
| Mettre en place le poste de travail                                                                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                               |
| Réunir dans une sauteuse de grandeur appropriée les échalotes ciselées, le vin blanc et le vinaigre de vin blanc.                                                                                                  |                   |                                                                                                                                               |
| Il est possible d'ajouter un peu de crème.<br>Réduire des trois quarts très lentement, pour que l'aromatisation de la réduction s'effectue.                                                                        |                  |                                                                                                                                               |
| Emulsionner le beurre blanc :<br>Réduire le feu ou placer la sauteuse sur le côté de la plaque du fourneau.<br>Incorporer progressivement le beurre ramolli découpé en parcelles, tout en fouettant énergiquement. |                  |                                                                                                                                               |
| Passer le beurre blanc au chinois étamine (facultatif), ou le mixer.<br>Vérifier l'assaisonnement.<br>Réserver le beurre blanc dans un endroit tiède de 45 °C à 50 °C (ne pas le placer au bain-marie).            |                  |                                                                                                                                               |

## Réaliser une béarnaise

### Ingrédients :

| Réduction :                                                                                                                                                                                                                                               | Sabayon :                                                                                      | Finition :                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vinaigre d'alcool l 0,04</li> <li>- vin blanc l 0,04</li> <li>- poivre en grains kg PM (mignonnette)</li> <li>- échalotes grises kg 0,040</li> <li>- cerfeuil botte 1/8</li> <li>- estragon botte 1/4</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- oeufs (jaunes) pièce 4</li> <li>- eau l PM</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beurre kg 0,250</li> <li>- cerfeuil botte 1/8</li> <li>- estragon botte 1/8</li> <li>- persil (facultatif) kg PM</li> </ul> |

### QR Code :



### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Bearnaise>

59

### Méthode

### Etapes

Mettre en place le poste de travail



Clarifier le beurre et le décanter.  
Le découper en parcelles et le faire fondre lentement au bain-marie sans y toucher jusqu'à ce que la matière grasse se sépare du petit lait.



Réunir dans une sauteuse le vin blanc, le vinaigre, l'échalote ciselée, le poivre concassé, la moitié de l'estragon et du cerfeuil hachés.  
Laisser réduire des trois quarts très doucement.  
Refroidir la réduction et la laisser infuser.



Ajouter les jaunes à la réduction refroidie (il est prudent d'ajouter un peu d'eau froide).  
Monter le sabayon en fouettant vigoureusement.  
Retirer la sauteuse du feu dès que la température du sabayon est proche de 60 °C et que chaque coup de fouet laisse apercevoir le fond de la sauteuse.



Incorporer progressivement le beurre clarifié et décanté en tournant la sauce à l'aide d'un petit fouet.  
Vérifier l'assaisonnement.  
Si la sauce s'épaissit trop, lui ajouter un peu d'eau tiède.



Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie, en foulant fortement.



Ajouter le reste de l'estragon et du cerfeuil fraîchement hachés.  
Réserver la sauce béarnaise à couvert dans un endroit tiède de + 40 à + 50 °C maximum.



## Réaliser une sauce Hollandaise

### Ingrédients :

|                      |       |       |
|----------------------|-------|-------|
| - oeufs (jaunes)     | pièce | 4     |
| - eau                | l     | PM    |
| - citron (1/2 pièce) | kg    | 0,050 |
| - beurre extra-fin   | kg    | 0,250 |

### QR Code :



### URL :

<http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Sauce-hollandaise>

### Méthode

### Etapes

#### Mettre en place le poste de travail



#### Clarifier le beurre et le décanter :

- Le découper en petites parcelles et le clarifier lentement au bain-marie sans y toucher jusqu'à séparation du petit lait.
- Lorsqu'il est clarifié, le décanter (ôter l'écume et le petit lait).



#### Clarifier les œufs :

- Mettre les jaunes dans une petite sauteuse.
- Ajouter l'eau froide.



#### Réaliser le sabayon :

- Placer la sauteuse sur le coin de la plaque du fourneau (la chaleur doit être très douce).
- Fouetter énergiquement en formant des huit avec un fouet à sauce très souple.
- Le sabayon doit augmenter de volume et prendre une consistance mousseuse et légèrement onctueuse.
- Retirer la sauteuse du feu dès que la température est proche de 60 °C et que chaque coup de fouet laisse apercevoir le fond de la sauteuse. Si la consistance est un peu trop crémeuse et si l'on voit nettement le fond de la sauteuse, ajouter un peu d'eau froide.



#### Monter la sauce hollandaise :

- Ajouter le sel et le jus de citron (le jus de citron peut être ajouté juste au moment de l'utilisation de la sauce).
- Incorporer progressivement le beurre décanté en tournant à l'aide du petit fouet (comme lors de la réalisation de la sauce mayonnaise).
- Si au cours de l'émulsion la consistance de la sauce épaissit trop, ajouter un peu d'eau tiède.



#### Vérifier l'assaisonnement :

- Ajouter une pointe de piment de Cayenne ou quelques gouttes de jus de citron, si nécessaire.



#### Passer la sauce hollandaise au chinois étamine, en foulant bien

#### Corner les bords du bain-marie :

- Réserver la sauce à couvert dans un endroit tiède (+ 40 à + 50 °C maximum).

## Réaliser un beurre composé à froid

| Les beurres composés à froid                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Beurres composés à froid à base d'éléments crus et cuits, pour accompagner viandes et poissons - farcir coquillages etc... |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |
| Appellation                                                                                                                | Composition                                                                                              | Technique                                                                                                                                                                                                                                                          | Utilisation                                                   |
| Beurre d'ail                                                                                                               | Beurre<br>ail<br>sel fin<br>poivre du m.                                                                 | - hacher finement l'ail.<br>- mélanger avec le beurre en pommade.<br>- assaisonner.                                                                                                                                                                                | Viandes et poissons grillés                                   |
| Beurre d'échalotes                                                                                                         | Beurre<br>échalotes<br>sel fin<br>poivre du m.                                                           | - ciseler finement les échalotes.<br>- mélanger avec le beurre en pommade.<br>- assaisonner.                                                                                                                                                                       |                                                               |
| Beurre d'anchois                                                                                                           | Beurre<br>filets d'anchois                                                                               | - mixer les filets d'anchois avec le beurre.<br>- passer au tamis.                                                                                                                                                                                                 | Poissons grillés                                              |
| Beurre maître d'hôtel                                                                                                      | Beurre<br>persil<br>citron (jus)<br>sel fin<br>poivre du m.                                              | - hacher le persil.<br>- préparer le jus de citron.<br>- mélanger les ingrédients avec le beurre en pommade.<br>- assaisonner.                                                                                                                                     | Viandes et poissons grillés                                   |
| Beurre hôtelier                                                                                                            | Beurre<br>duxelles<br>persil<br>citron (jus)<br>sel fin<br>poivre du m.                                  | - confectionner la duxelles sèche.<br>- laisser refroidir.<br>- hacher le persil.<br>- préparer le jus de citron.<br>- mélanger les ingrédients avec le beurre en pommade.<br>- assaisonner.                                                                       |                                                               |
| Beurre marchand de vins                                                                                                    | Beurre<br>échalote<br>vin rouges<br>glace de viande<br>citron (jus)<br>persil<br>sel fin<br>poivre du m. | - ciseler finement les échalotes.<br>- mettre dans une sauteuse avec le vin rouge.<br>- faire réduire presque à sec.<br>- ajouter la glace de viande.<br>- assaisonner, mélanger avec :<br>le jus du citron, le persil haché, beurre en pommade.<br>- assaisonner. |                                                               |
| Beurre d'escargot                                                                                                          | Beurre<br>ail<br>échalotes<br>persil<br>sel fin<br>poivre du m.                                          | - ciseler finement les échalotes.<br>- hacher le persil.<br>- hacher très finement l'ail.<br>- mélanger les ingrédients avec le beurre en pommade.<br>- assaisonner.                                                                                               | Escargots,<br>moules, praires,<br>palourdes<br>farcies etc... |

**Beurres composés à froid à base d'éléments crus  
pour canapés, pains surprise etc...**

| <u>Appellation</u>                                                                                                              | <u>Composition</u>                                                  | <u>Technique</u>                                                                                                                               | <u>Variantes</u>                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Beurre d'anchois                                                                                                                | Beurre<br>filets d'anchois                                          | - mixer les filets d'anchois<br>avec le beurre.<br>- passer au tamis.                                                                          | - thon à l'huile                        |
| Beurre de crevettes                                                                                                             | Beurre<br>crevettes grises                                          | - mixer finement la chair de<br>crevettes avec le beurre.<br>- passer au tamis.                                                                | - écrevisses                            |
| Beurre de roquefort                                                                                                             | Beurre<br>roquefort                                                 | - mixer le beurre et le<br>fromage.                                                                                                            | - bleus, frais.<br>- roquefort aux noix |
| Beurre de saumon fumé                                                                                                           | Beurre<br>saumon fumé                                               | - mixer le beurre et le<br>saumon fumé.<br>- passer au tamis.                                                                                  | - truite<br>- esturgeon                 |
| Beurre de moutarde                                                                                                              | Beurre<br>moutarde<br>sel fin<br>poivre du m.                       | - mélanger la moutarde<br>avec le beurre en pommade.<br>- assaisonner.                                                                         | - moutarde à<br>l'ancienne              |
| Beurre d'œufs de<br>saumon                                                                                                      | Beurre<br>œufs de saumon<br>citron (jus)<br>sel fin<br>poivre du m. | - mixer le beurre et les<br>œufs de saumon.<br>- ajouter le jus de citron.<br>- assaisonner.                                                   | - caviar<br>- œufs de cabillaud         |
| QR Code :<br>Exemple du beurre d'anchois<br> |                                                                     | URL :<br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Beurre-d-anchois">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Beurre-d-anchois</a> |                                         |

## Réaliser un beurre composé à chaud

### Les beurres composés à chaud

#### Définition

Beurre clarifié et infusé de carapace de crustacés de l'appellation.

Exemple :

- Beurre rouge composé de carapaces de crustacés (étrilles) + beurre
- Beurre de homard composé de carapaces de homard + beurre
- Beurre d'écrevisses composé de carapaces d'écrevisses + beurre

#### Exemple du beurre de homard

Couper les beurres en morceaux. Concasser les coques de homard.



Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y saisir les carcasses de homard.

Ajouter le concentré de tomate. Faire suer 2 minutes. Ajouter les beurres. Les faire fondre en remuant.

Ajouter le thym, le laurier, les grains de poivre et la gousse d'ail. Cuire à 80° C pendant environ 1 heure



Filtrer dans un chinois étamine. Recueillir le beurre. Le réserver au frais.



## Réaliser un coulis, une fondue de tomates

| Réaliser une fondue de tomates                                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>- beurre kg 0,040<br>- échalotes kg 0,040<br>- tomates mûres kg 0,800<br>- concentré de tomate kg <a href="#">PM</a><br>- bouquet garni pièce 1<br>- ail gousse 2<br>- sucre semoule kg <a href="#">PM</a> | <b>Utilisations :</b><br>Œufs brouillés portugaise,<br>Filets de rougets niçoise,<br>Etc... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Fondue-de-tomates-ou-concassée-de">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Fondue-de-tomates-ou-concassée-de</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             | Etapas                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
| Monder les tomates, les épépiner, et les concasser                                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                     |                                                                                                                                                                                         |
| Faire suer les oignons ou les échalotes ciselés au beurre ou à l'huile (selon l'utilisation). Ajouter les tomates concassées, l'ail, le bouquet garni, le sel, le poivre, une prise de sucre et le concentré, si nécessaire.       |                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                         |
| Couvrir la sauteuse avec un papier sulfurisé et cuire la fondue de tomates jusqu'à la complète évaporation de l'eau de végétation.                                                                                                 |                                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                         |
| Vérifier l'assaisonnement. Retirer l'ail et le bouquet garni. Débarrasser la fondue de tomates dans un petit récipient en acier inoxydable.                                                                                        |                                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                         |

## Réaliser un jus de rôti

| Réaliser un jus de rôti                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>- carottes kg 0,080<br>- oignons kg 0,080<br>- thym, laurier kg <a href="#">PM</a><br>- fond brun clair l 0,50                                                                                                                                  | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Jus-de-roti">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Jus-de-roti</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                 | Etapes                                                                                                |                                                                                                                                             |
| - Une fois la viande rôtie cuite, utiliser le matériel de cuisson pour réaliser le jus de rôti                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                             |
| - Ajouter éventuellement dans la plaque à rôtir, une très petite quantité de garniture aromatique taillée en mirepoix fine.<br>- Faire pincer sans excès les sucs et la garniture aromatique sur un feu nu. Trop pincé, le jus de rôti risque de devenir amer           |                    |                                                                                                                                             |
| - Basculer la graisse de cuisson dans un petit récipient et déglacer soit avec un peu de fond brun clair, soit avec de l'eau ou soit avec les deux.<br>- Bien dissoudre les sucs caramélisés.<br>- Réduire le jus afin qu'il soit suffisamment corsé.<br>- Assaisonner. |                    |                                                                                                                                             |
| - Passer le jus de rôti au chinois étamine.<br>- Le réserver à couvert au bain-marie à plus de + 63 °C.                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                             |
| - Dresser le jus de rôti brûlant en saucière.                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                                                             |

## Réaliser une marinade instantanée :

| Réaliser un marinade instantanée                                                                      |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Marinade-instantanee">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Marinade-instantanee</a> |

| Aliments traités                 | Exemples                                                       | Composition de la marinade                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Viandes grillées                 | - Tranches de gigot, côtelettes d'agneau, brochettes diverses. | - huile, brindilles de thym, laurier pulvérisé, herbes de Provence.              |
| Abats blancs de veau ou d'agneau | - Cervelles, amourettes, morceaux de pied et de fraise de veau | - huile, jus de citron, sel fin, poivre blanc, herbes fraîches.                  |
| Poissons grillés                 | - Soles, daurades, tronçons de turbot, darnes de saumon...     | - huile, tranches de citron pelées à vif, brindilles de thym, laurier pulvérisé. |
| Crustacés grillés                | - Brochettes, queues de langoustine, scampi, gambas...         |                                                                                  |
| Poissons crus                    | - Fines tranches de saumon, de daurade...                      | - sel fin, sucre, huile d'olive, aneth, jus de citron.                           |
| Terrines, pâtés, galantines      | - Terrine de viande, de volaille, pâtés en croûte...           | - Échalotes, vin blanc, Cognac, Madère ou Porto, sel fin poivre du moulin.       |

### Exemple de marinade instantanée pour poissons ou crustacés

|                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Préparer les ingrédients Peler le citron à vif puis le couper en rondelles          | Mettre dans la plaque : Huile d'olive, rondelles de citron, brindilles de thym et laurier en miettes | <b>EXEMPLES</b><br>Soles marinées Maquereaux marinés                                                                                                                       |
|  |                   |   |

## Réaliser une duxelles

| Réaliser une duxelles                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>- beurre kg 0,040<br>- échalotes kg 0,040<br>- champignons de Paris kg 0,400<br>- persil kg 0,040<br>- citron (facultatif) kg 0,050 | <b>Utilisations :</b><br>Ficelle picarde<br>Œuf farcis Chimay                       | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Duxelles-seche">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Duxelles-seche</a> |
| Méthode                                                                                                                                                     | Etapes                                                                              |                                                                                                       | Précautions                                                                                                                                       |
| Laver les champignons                                                                                                                                       |    |                                                                                                       | -Ne pas laisser les champignons trop longtemps dans l'eau afin qu'ils ne se gorgent pas d'eau-Ne pas laisser de terre dans les champignons        |
| Eplucher et ciseler les échalotes                                                                                                                           |    |                                                                                                       | -La taille doit être fine et régulière pour ne pas avoir de morceau dans le produit fini                                                          |
| Suer les échalotes au beurre sans coloration et réserver hors du feu                                                                                        |   |                                                                                                       | Suer sans coloration afin que la duxelles est une couleur uniforme                                                                                |
| Emincer et hacher finement les échalotes                                                                                                                    |  |                                                                                                       | -Ne pas tailler et hacher les champignons trop tot afin qu'ils ne noircissent pas                                                                 |
| Ajouter aux échalotes les champignons hachés puis les assaisonner                                                                                           |  |                                                                                                       | -Assaisonner en début de cuisson permet au produit de rejeter toute l'eau de végétation                                                           |
| Cuire à petit feu tout en remuant jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation                                                                       |  |                                                                                                       | -Cuire à petit feu afin d'éviter toute coloration<br>-Remuer régulièrement de façon que la duxelle n'accroche pas au sautoir                      |
| Débarrasser la Duxelles dans une calotte<br>Refroidir rapidement<br>Filmer puis réserver au frais jusqu'à son utilisation.                                  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                   |

## 4. Pâtisseries : Appareils, crèmes, sauces, coulis

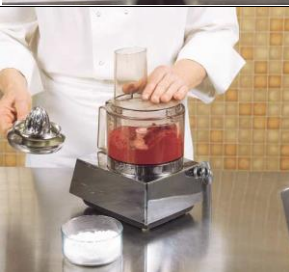
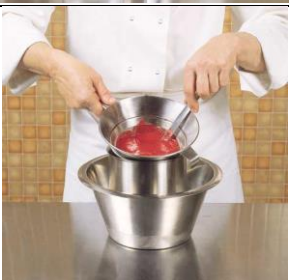
### Réaliser une sauce chocolat, une ganache

| Réaliser une ganache                                                           |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-Chocolat couverture noir<br>-Crème liquide<br>-Beurre | <b>Utilisations :</b><br>Truffes, tartes au chocolat, décor d'entremets, etc... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJG0sGWCnwo">https://www.youtube.com/watch?v=IJG0sGWCnwo</a> |
| Méthode                                                                        |                                                                                 | Etapas                                                                                                |                                                                                                                       |
| Mettre le poste de travail en place                                            |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                       |
| Mettre la crème à bouillir                                                     |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                       |
| Verser la crème sur les pistoles de chocolat                                   |                                                                                 |                    |                                                                                                                       |
| Laisser reposer quelques instant                                               |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                       |
| Fouetter délicatement jusqu'à obtenir un mélange homogène                      |                                                                                 |                   |                                                                                                                       |

68

| Réaliser une sauce chocolat                                                                                                                                                                        |                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>Chocolat couverture noir Kg 0,130<br>Eau L 0,250<br>Sucre semoule Kg 0,090<br>Crème épaisse Kg 0,125                                                                       | <b>Utilisations :</b><br>Accompagnement des glaces, des sorbets, des entremets | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Sauce-au-chocolat">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Sauce-au-chocolat</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                            |                                                                                | Etapas                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
| Mettre en place le poste de travail                                                                                                                                                                |                                                                                |                     |                                                                                                                                                         |
| Dans une russe, réunir le chocolat, l'eau la crème et le sucre.<br>Porter à ébullition et laisser bouillir quelques minutes à feu doux sans cesser de remuer.<br>Cuire à la consistance souhaitée. |                                                                                |                     |                                                                                                                                                         |
| Maintenir au chaud pour une utilisation chaude ou refroidir rapidement pour une utilisation froide                                                                                                 |                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                                                                         |

## Réaliser un coulis de fruits

| Réaliser un coulis de fruits (exemple coulis de fruits rouges)                                                                            |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>- Fruits rouges kg 0.250<br>- Sucre glace kg 0.100<br>- Citron kg PM                                              | <b>Utilisations :</b><br>Coulis de fruit, gelée de fruits                             |
| Méthode                                                                                                                                   | Etapes                                                                                |
| Laver très délicatement les fruits, les retirer soigneusement de l'eau avec les mains.                                                    |    |
| Les éponger sur du papier absorbant.<br>Les équeuter ou les égrapper selon leur nature.                                                   |    |
| Mixer les fruits.<br>Ajouter le sucre glace et le jus de citron.                                                                          |   |
| Passer le coulis au chinois étamine et le réserver à couvert en enceinte réfrigérée ; le maintenir sur glace pendant la durée du service. |  |

## Réaliser une crème anglaise

| La crème anglaise                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-Lait 0.5 Litre<br>-Jaunes d'œufs 5 P<br>-Sucre 0.125 Kg<br>-Parfum PM                               | <b>Utilisations :</b><br>Bavarois, Ile flottante, crèmes glacées etc...             | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-anglaise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-anglaise</a> |
| Méthode                                                                                                                      | Etapas                                                                              |                                                                                                        | Précautions                                                                                                                                       |
| Chauffer jusqu'à ébullition le lait et le parfum                                                                             |                                                                                     |                                                                                                        | Remuer régulièrement le lait afin qu'il n'accroche pas à la casserole car il donnerait un goût de noisette à la crème anglaise.                   |
| Clarifier les œufs. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.                                                                |    |                                                                                                        | Ne pas laisser les jaunes en contact avec le sucre trop longtemps sinon, les jaunes vont être desséchés par le sucre.                             |
| Verser, hors du feu, l'appareil dans le lait chaud et mélanger sans faire de bulles.                                         |   |                                                                                                        | Il est important de verser les jaunes en dehors du feu sinon ils vont cuire instantanément                                                        |
| Cuire, à la spatule, sur feu moyen jusqu'à ce que la crème soit nappante sur le dos de la spatule.                           |  |                                                                                                        | Il faut absolument cuire la crème à la spatule pour avoir la bonne texture, si la crème anglaise est cuite au fouet, elle sera mousseuse.         |
| Passer au chinois dans une calotte.                                                                                          |  |                                                                                                        | Le fait de passer au chinois permet d'éliminer les résidus de sucres non dilués                                                                   |
| Refroidir rapidement (sur glaçon si possible) et vanter régulièrement.<br>Réserver au frais et consommer dans les 24 heures. |  |                                                                                                        | L'œuf est un produit à risque (sanitaire), il doit donc être consommé rapidement                                                                  |

## Réaliser un sirop

| Réaliser un sirop                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>Eau L 1<br>Sucre Kg entre 0.400 et 2 (selon la densité )                                                                                                                             | <b>QR Code :</b>                                                                     | <b>URL :</b> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                      | Etapes                                                                               |              |
| 1) Mettre en place le poste de travail<br>S'assurer de la propreté du matériel utilisé.<br>Peser le sucre et mesurer l'eau.                                                                                  |                                                                                      |              |
| 2) Réunir le sucre et l'eau dans une casserole de grandeur appropriée<br>Remuer le mélange afin d'assurer une bonne dissolution du sucre.                                                                    |    |              |
| 3) Ajouter la gousse de vanille<br>La fendre en deux dans le sens de la longueur.<br>Ajouter également les zestes d'agrumes non traités, si l'utilisation du sirop le nécessite.                             |                                                                                      |              |
| 4) Porter le mélange à ébullition<br>Le remuer si nécessaire, pour accélérer la dissolution du sucre.<br>Laisser bouillir le sirop durant quelques minutes pour l'amener au degré de concentration souhaité. |   |              |
| 5) Ecumer le sirop<br>L'écume est fonction de la concentration du sirop et de la qualité (pureté) du sucre utilisé (degré de raffinage).<br>L'écumer à l'aide d'une écumoire trempée dans de l'eau froide.   |  |              |
| 6) Passer le sirop au chinois étamine<br>Le passer au chinois étamine dans un récipient en acier inoxydable.<br>Utiliser immédiatement le sirop ou le refroidir rapidement.                                  |  |              |

## Réaliser un appareil à crème prise

| L'appareil à crème prise sucré                                                                                                                                          |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>Œufs : 2 entiers + 1 jaune<br>Sucre semoule : 50 g<br>Crème fleurette : 15 cl - Lait : 15 cl<br>Vanille (extrait) : PM<br><b>Utilisations :</b> |  | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Appareil-a-creme-prise-sucre">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Appareil-a-creme-prise-sucre</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                 |  | Etapes                                                                                                |                                                                                                                                                                               |
| Peser et mesurer les ingrédients                                                                                                                                        |  |                    |                                                                                                                                                                               |
| Casser les œufs<br>(2 entiers + 1 jaune)                                                                                                                                |  |                    |                                                                                                                                                                               |
| Ajouter le sucre semoule ou du sucre vanillé                                                                                                                            |  |                    |                                                                                                                                                                               |
| Mélanger le tout sans trop battre                                                                                                                                       |  |                   |                                                                                                                                                                               |
| Ajouter le lait ainsi que la crème fleurette                                                                                                                            |  |                  |                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                         |  |                  |                                                                                                                                                                               |
| Aromatiser l'appareil à l'extrait de vanille ou avec des graines de vanille                                                                                             |  |                  |                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                         |  |                  |                                                                                                                                                                               |
| Passer l'appareil au chinois                                                                                                                                            |  |                  |                                                                                                                                                                               |
| Filmer l'appareil puis le réserver au frais                                                                                                                             |  |                  |                                                                                                                                                                               |

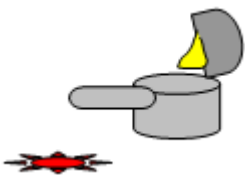
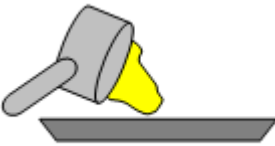
Pour un appareil à crème prise salé, assaisonner avec du sel, du poivre, du piment, et ne pas mettre de vanille ni de sucre



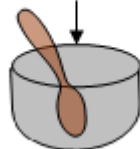
## Réaliser un caramel

| Réaliser un caramel                                                                                             |                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Méthode                                                                                                         | Etapas                                                                                |  |
| Peser et mesurer les ingrédients                                                                                |    |  |
| Mettre le sucre semoule une russe ou un poêlon à sucre                                                          |    |  |
| Ajouter l'eau                                                                                                   |    |  |
| Cuire le sucre sans remuer                                                                                      |    |  |
| Tremper un pinceau dans de l'eau froide puis contourner les parois intérieures de la russe                      |   |  |
|                                                                                                                 |  |  |
| Maintenir la cuisson jusqu'à obtention d'une couleur blond-foncé                                                |  |  |
|                                                                                                                 |  |  |
| Vérifier la couleur du caramel puis couper la cuisson en plongeant le fond de la russe dans un peu d'eau froide |  |  |
|                                                                                                                 |  |  |

## Réaliser une crème pâtissière

| La crème pâtissière                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>Lait : 0,5 l<br>Sucre : 0,125 kg<br>Jaunes d'œufs : 4 pièces<br>Farine : 0,075 kg<br>OU Poudre à crème : 0.040 kg<br>Parfums ou arômes | <b>Utilisations :</b><br>Crème diplomate, Crème Chiboust, Crème mousseline, Crème à Paris Brest | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-patisserie">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-patisserie</a> |
| Méthode                                                                                                                                                        | Etapes                                                                                          | Précautions                                                                                            |                                                                                                                                                       |
| 1/ Porter jusqu'à ébullition le lait dans une russe.                                                                                                           | LAIT<br>       | -éviter de chauffer trop vite le lait                                                                  |                                                                                                                                                       |
| 2/Clarifier les œufs.<br>Dans une calotte, blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.<br>Ajouter ensuite la farine.                                             |                | -ne pas brûler les œufs au contact du sucre<br>blanchir suffisamment les jaunes et le sucre            |                                                                                                                                                       |
| 3/Verser, hors du feu, l'appareil dans le lait bouillant. Mélanger immédiatement.                                                                              |               | -ne pas brusquer la coagulation des oeufs                                                              |                                                                                                                                                       |
| 4/Remettre sur le feu et cuire l'ensemble sur feu doux en mélangeant au fouet.                                                                                 |              | -la crème ne doit pas brûler au fond de la russe<br>-mélanger uniformément à l'aide d'un fouet         |                                                                                                                                                       |
| 5/Débarrasser la crème sur une plaque. Filmer pour éviter que la surface ne croûte.                                                                            |              | -étaler en fine couche permet un refroidissement plus rapide                                           |                                                                                                                                                       |
| 6/Refroidir le plus rapidement possible pour obtenir une température de 4°C en moins de deux heures.                                                           |              | -respecter les règles d'hygiène                                                                        |                                                                                                                                                       |

## Réaliser une crème d'amandes

| La crème d'amandes                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>Sucre : 0,100 kg<br>Poudre d'amandes : 0,100 kg<br>Beurre : 0,100 kg<br>Œufs : 2 pièces<br>Parfums (vanille, rhum...) | <b>Utilisations :</b><br>Tarte bourdaloue, pithiviers, galette des rois, dartois... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-d-amandes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-d-amandes</a> |
| Méthode                                                                                                                                       |                                                                                     | Etapes                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
| 1. Préparer le matériel et les pesées. Ramollir le beurre.                                                                                    |                                                                                     |                     |                                                                                                                                                     |
| 2. Crémer le beurre pommade avec le sucre.                                                                                                    |                                                                                     | SUCRE + BEURRE<br>  |                                                                                                                                                     |
| 3. Incorporer la poudre d'amandes.                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                                                                                     |
| 4. Ajouter les œufs 1 à 1. Mélanger à la spatule.                                                                                             |                                                                                     |                    |                                                                                                                                                     |
| 5. Ajouter le parfum.                                                                                                                         |                                                                                     |                    |                                                                                                                                                     |
| 6. Filmer et conserver au froid positif.                                                                                                      |                                                                                     |                    |                                                                                                                                                     |
| <b>Astuces :</b><br>La poudre d'amandes peut être remplacée par de la poudre de noisettes, de noix ou de coco.                                |                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                     |

## Réaliser une marmelade, une compote :

| Réaliser une compote<br>(Compote de pomme)                                                         |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>- pommes kg 0,600<br>- citron pièce 1/2<br>- sucre semoule kg 0,040        | Utilisation :<br>Tarte aux fruits , etc...                                                                      |
| Méthode                                                                                            | Précautions                                                                                                     |
| Détailler la moitié des pommes en quartiers, puis les émincer en lamelles épaisses.                | Tailles des morceaux réguliers afin de faciliter la cuisson                                                     |
| Mettre les pommes dans une russe ou dans une sauteuse, ajouter le sucre et un peu d'eau.           | Mélanger la compote régulièrement afin d'éviter une éventuelle coloration<br>S'assurer de la cuisson des fruits |
| Cuire la compote doucement et à couvert                                                            |                                                                                                                 |
| Bien dessécher la compote sur le feu à l'aide d'une spatule, puis la passer au tamis ou au mixeur. |                                                                                                                 |
| La laisser refroidir                                                                               |                                                                                                                 |

## Foisonner de la crème, des œufs

| Foisonner de la crème                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-Crème liquide 35%                                                                                                                                                                                                              | <b>Utilisations :</b><br>Bavarois, crème chantilly, etc... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-fouetee-ou-creme-foisonnee">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-fouetee-ou-creme-foisonnee</a> |
| Définition                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
| <p>Crème fouettée ou foisonnée : incorporer de l'air dans de la crème fraîche liquide très froide à l'aide d'un fouet.</p> <p>Il est obligatoire pour optimiser le résultat d'utiliser une crème liquide UHT avec 30% de matière grasse au minimum.</p> |                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |

| Foisonner des œufs                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-Œufs (blanc)                                                                                                                                                          | <b>Utilisations :</b><br>Meringue française ( île flottante, Vacherin, etc...) | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Realiser-une-meringue-Francaise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Realiser-une-meringue-Francaise</a> |
| Définition                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
| <p>Le foisonnement d'un élément consiste à son augmentation de volume par adjonction d'air. Cette adjonction d'air est le plus souvent faite par action mécanique (utilisation d'un fouet)</p> |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |

## Réaliser une meringue Française

| La meringue française                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-Blanc d'œuf P 4<br>-Sel fin Kg PM<br>-Sucre semoule Kg 0.250                                                                                                                                                                                                 | <b>Utilisations :</b><br>-Ile flottante<br>-Base d'entremets<br>-Eléments de décor | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Realiser-une-meringue-Francaise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Realiser-une-meringue-Francaise</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    | Etapas                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
| Mettre en place le poste de travail (nettoyer le bassin, mesurer les blancs, peser le sucre, préparer les plaques de cuisson, les poches et les douilles).<br>Rompre les blancs très lentement au début, puis fouetter plus énergiquement en soulevant la masse pour bien les monter. |                                                                                    |                     |                                                                                                                                                                                     |
| Serrer les blancs avec le tiers du poids de sucre dès qu'ils sont aux 9/10ème de leur montage.                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |                    |                                                                                                                                                                                     |
| Arrêter de battre et incorporer délicatement le reste du sucre à l'aide d'une écumoire.<br>Utiliser la meringue immédiatement.                                                                                                                                                        |                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                     |
| Dresser ou coucher les meringues, en utilisant une poche munie d'une douille unie ou cannelée.<br>Utiliser une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier spécial pour la cuisson, ou une plaque légèrement beurrée et farinée.                                           |                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                     |
| Saupoudrer les meringues de sucre glace.<br>Les cuire dans un four de + 80 °C à + 120 °C selon leur grosseur, ouras ouvert, et entrouvrir la porte en fin de cuisson pour évacuer les buées.<br>Les sécher durant plusieurs heures dans une étuve.                                    |                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                     |

## 5. Pâtisseries : Pâtes

### Réaliser un biscuit, une génoise

| La génoise                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-4 œufs<br>-0.125 kg sucre<br>-0.125 kg farine<br><b>Pour chemiser le moule :</b><br>- 0.020 kg beurre<br>-0.020 kg farine     | <b>Utilisations :</b><br>Moka, fraisier, bûche, forêt – noire, nid de Pâques, omelette norvégienne... | <b>QR Code :</b><br>                     | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Genoise">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Genoise</a> |
| Méthode                                                                                                                                                | Etapes                                                                                                | Précautions                                                                                                                |                                                                                                                                     |
| <b>1/Chemiser les moules à génoise :</b><br>-beurrer le moule à l'aide d'un pinceau<br>-fariner le moule et retirer l'excédent en retournant le moule. |                      | -si la couche de beurre n'est pas uniforme, la farine n'adhérera pas<br>-l'excès de farine va altérer la saveur du biscuit |                                                                                                                                     |
| <b>2/Réaliser l'appareil à génoise :</b><br>-réunir dans une calotte les œufs entiers et le sucre.                                                     |                      | -ne pas cuire les oeufs en contact avec le sucre                                                                           |                                                                                                                                     |
| -blanchir le mélange à l'aide d'un fouet.                                                                                                              |                     | -le mélange doit blanchir et ne pas laisser apparaître de points jaunes                                                    |                                                                                                                                     |
| -monter l'appareil en plaçant la calotte au bain – marie à 80°C.                                                                                       |                    | -ne pas dépasser la température du bain – marie car il y a risque de cuire l'appareil                                      |                                                                                                                                     |
| -fouetter et amener l'appareil au ruban (en soulevant le fouet, il se forme un ruban onctueux qui glisse dans la masse).                               |                    | -le mélange doit doubler de volume                                                                                         |                                                                                                                                     |
| -fouetter hors du feu jusqu'à complet refroidissement de l'appareil.                                                                                   |                    | -en refroidissant, l'appareil s'épaissit                                                                                   |                                                                                                                                     |
| <b>3/Incorporer la farine :</b><br>-verser en pluie la farine tamisée.                                                                                 |                    | -la farine doit être tamisée afin d'éviter les grumeaux                                                                    |                                                                                                                                     |
| -incorporer rapidement la farine en coupant à l'aide d'une écumoire tout en faisant pivoter la calotte.                                                |                    | -incorporer délicatement la farine pour ne pas faire retomber l'appareil                                                   |                                                                                                                                     |
| <b>4/Mouler la génoise et cuire :</b><br>-mouler immédiatement l'appareil dans les moules à génoise<br>-cuire 20 mn à 200°C.                           |                    | -égaliser l'appareil pour éviter la formation d'un dôme                                                                    |                                                                                                                                     |
| <b>5/ Débarrasser la génoise :</b><br>-après cuisson, débarrasser sur grille la génoise pour refroidir.                                                |                    |                                                                                                                            |                                                                                                                                     |

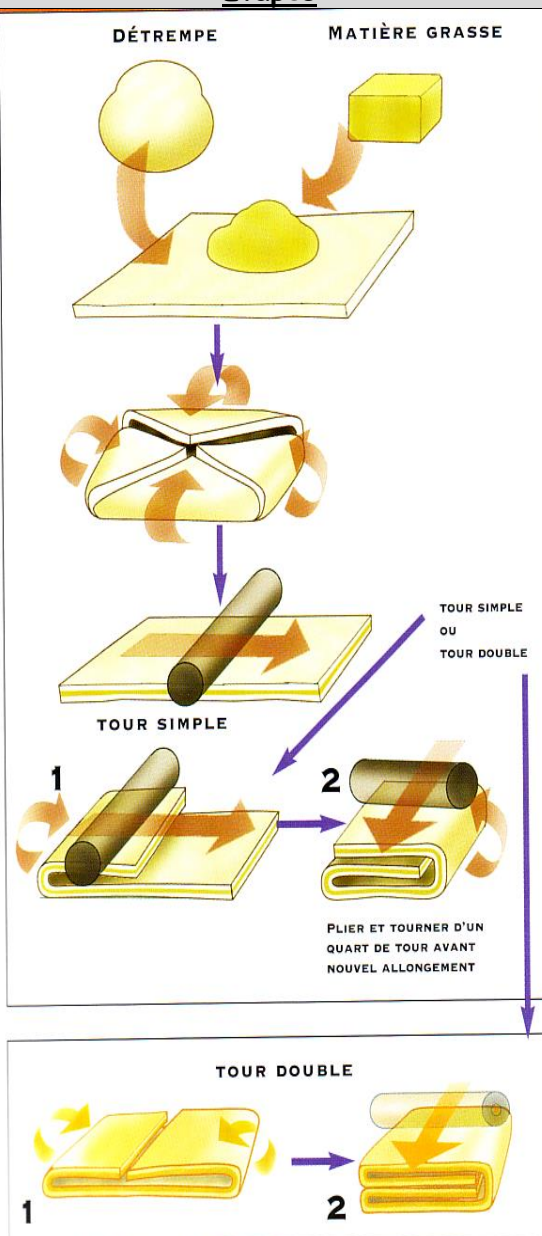
## Réaliser une pâte à crêpes

| La Pâte à crêpes                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>- lait : 0.5 l<br>- farine : 0.250 kg<br>- œufs : 3 pièces<br>- sel fin : 0.002 kg<br>- sucre : 0.040 kg (selon utilisation)<br>- beurre : 0.040 kg<br>- huile pour la cuisson : 0.020 l | <b>Utilisations :</b><br><i>Salées :</i> aumônières, crêpes farcies...<br><i>Sucrées :</i> pannequets, crêpes soufflées, flambées, Suzette... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/La-pate-a-crepes">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/La-pate-a-crepes</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                          | Etapas                                                                                                                                        |                                                                                                        | Précautions                                                                                                                                           |
| 1/Mettre la farine dans une calotte. La tamiser avec le fouet ou la passer au tamis au préalable.                                                                                                                |                                                              |                                                                                                        | -le tamisage de la farine évite la présence d'impuretés                                                                                               |
| 2/Confectionner une fontaine, ajouter le sel et le sucre au centre.                                                                                                                                              |                                                              |                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
| 3/Déposer les œufs entiers sur le sel et le sucre.                                                                                                                                                               |                                                             |                                                                                                        | -vérifier les œufs un à un dans un ramequin afin d'éviter toute contamination ou impureté                                                             |
| 4/Incorporer le tiers du lait. Mélanger petit à petit la farine au liquide.                                                                                                                                      |                                                            |                                                                                                        | -éviter la formation de grumeaux<br>-travailler la pâte le plus vite possible pour éviter de la rendre élastique. Sinon, utiliser une spatule         |
| 5/Lisser au fouet. Faire fondre le beurre et l'ajouter à la pâte. Ajouter progressivement le restant du lait.                                                                                                    |                                                            |                                                                                                        | -pour éviter que le beurre en fige à la surface et ne s'incorpore pas, l'ajouter avant le restant du lait                                             |
| 6/Passer au chinois. Laisser reposer.                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                                                        | -passer au chinois permet de retirer les grumeaux éventuels.                                                                                          |
| 7/Nettoyer la poêle. Chauffer avec un peu d'huile                                                                                                                                                                |                                                            |                                                                                                        | -ne pas chauffer de trop la poêle au risque de brûler la crêpe ou qu'elle attache.                                                                    |
| 8/Disposer les crêpes sur une grille pour les refroidir. Les empiler ensuite sur une assiette. Recouvrir d'une autre assiette. Réserver les crêpes.                                                              |                                                            |                                                                                                        | -ainsi refroidies, les crêpes ne colleront pas les unes aux autres.                                                                                   |

## Réaliser une pâte brisée

| La Pâte brisée                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Ingrédients :</b><br>- farine : 0,250 kg<br>- beurre : 0,125 kg<br>- œuf : 1 pièce<br>- sel fin : 0.005 kg<br>- eau : 0.05 l<br>Pour la pâtisserie :<br>- sucre : 0.010 kg                                               | <b>Utilisations :</b><br>- <u>salée</u> : quiche, tarte salée, flamiche, tartelette...<br>- <u>sucrée</u> : tarte aux fruits, tarte alsacienne, flan... |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |  |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                     | Etapas                                                                                                                                                  |  |
| Tamiser la farine directement sur le marbre.<br>La mettre en fontaine.<br>Ajouter le sel, et éventuellement le sucre (selon l'utilisation de la pâte).<br>Ajouter l'eau, les jaunes d'œufs, et mélanger du bout des doigts. |                                                                      |  |
| Assouplir le beurre et l'ajouter en petites parcelles.                                                                                                                                                                      |                                                                      |  |
| Prendre un peu de farine du centre de la fontaine et la mélanger sans pétrir.                                                                                                                                               |                                                                     |  |
| Ecraser rapidement l'ensemble à pleines mains. La pâte se forme et ressort entre les doigts.                                                                                                                                |                                                                    |  |
| Ne pas pétrir la pâte pour ne pas la rendre élastique (allongement du gluten).                                                                                                                                              |                                                                    |  |
| Arrêter l'opération, dès que la pâte ne colle plus au marbre.<br>Réunir la pâte en boule.<br>La fariner légèrement                                                                                                          |                                                                    |  |
| Si la pâte n'est pas assez homogène, la fraiser avec la paume de la main, en l'écrasant devant soi, ou à l'aide d'un coupe-pâte en tirant la pâte vers soi.                                                                 |                                                                    |  |
| Réunir à nouveau la pâte en plusieurs boules, les aplatir légèrement pour accélérer le raffermissement.<br>Fariner légèrement les boules.                                                                                   |                                                                    |  |
| Placer les boules de pâte dans un sac en plastique alimentaire et les réserver en enceinte réfrigérée.                                                                                                                      |                                                                    |  |

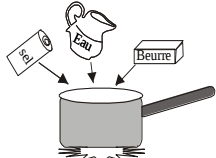
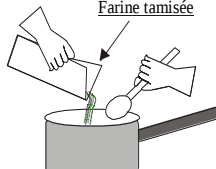
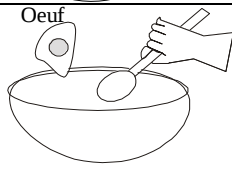
## Réaliser une pâte feuilletée

| La Pâte feuilletée                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-farine : 0.500 kg<br>-eau : 0.250 l<br>-sel fin : 0.010 kg<br>-beurre : 0.375 kg                                                                                                               | <b>Utilisations :</b><br><u>Utilisations :</u><br>-Salée :<br>Allumettes au fromage, fleurons, tourtes, vol au vent<br>-Sucrée :<br>Pithiviers, tarte fine, mille-feuille, chaussons au pommes, palmiers | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/La-pate-feuilletee">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/La-pate-feuilletee</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                                                                 | Etapes                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
| <b>1/</b> Peser les ingrédients. Former une fontaine avec la farine et le sel, incorporer l'eau puis réaliser la détrempe.<br>Obtenir une pâte homogène mais ne pas trop pétrir.<br>Filmer et réserver au froid.        |                                                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
| <b>2/</b> Assouplir le beurre, avec le rouleau. Abaisser la détrempe en forme carrée, déposer le beurre au milieu, puis refermer.                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
| <b>3/</b> Aplatir le pâton (trois fois plus long que large), puis procéder au 1 <sup>er</sup> tour simple.<br>Filmer le pâton et le mettre au froid positif pendant 15 mn.                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
| <b>4/</b> Sortir le pâton, aplatir le pâton en ayant toujours les plis devant soi, donner le tour et remettre au froid (15 mn).<br>Répéter l'opération de manière à obtenir 5 à 6 tours selon les fabrications prévues. |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |
| <b>5/</b> Abaisser le pâton et l'utiliser suivant les fabrications prévues.                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                           |

## Réaliser une pâte sablée

| La pâte sablée                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-Farine : 0,250 kg<br>-Beurre : 0,125 kg<br>-Oeuf : 1 pièce<br>-Sel fin : 0.005 kg<br>-Eau : 0.05 l<br><b>Pour la pâtisserie :</b><br>-Sucre : 0.010 kg | <b>Utilisations :</b><br>- <u>salée</u> : quiche, tarte salée, flamiche, tartelette...<br>- <u>sucrée</u> : tarte aux fruits, tarte alsacienne, flan... | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pate-sablee">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Pate-sablee</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         | Etapas                                                                                                 |                                                                                                                                             |
| Mettre en place le poste de travail                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                     |                                                                                                                                             |
| Assouplir le beurre, tamiser la farine                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                     |                                                                                                                                             |
| Disposer le beurre sur la farine et le sel                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                             |
| Sabler le mélange                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                             |
| Réaliser une fontaine                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                             |
| Ajouter l'œuf battu et l'eau                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                             |
| Incorporer le sablage à l'élément liquide                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                             |
| Fraiser la pâte                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                             |
| Former une boule et la réserver au frais                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                             |

## Réaliser une pâte à choux

| La Pâte à choux                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingrédients :</b><br>-0.25 l eau<br>-0.005 kg sel fin<br>-0.100 kg beurre<br>-0.150 kg farine<br>-4 œufs                                                                 | <b>Utilisations :</b><br><b>Salé :</b> pommes dauphines, gougères, quenelles<br><b>Sucré :</b> Choux, chouquettes, religieuse, Paris Brest, etc...                                        | <b>QR Code :</b><br> | <b>URL :</b><br><a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Mode-operatoire-pour-realiser-une-pate-a-choux">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Mode-operatoire-pour-realiser-une-pate-a-choux</a> |
| Méthode                                                                                                                                                                     | Etapas                                                                                                                                                                                    |                                                                                                        | Précautions                                                                                                                                                                                                       |
| Mettre en place le plan de travail.<br>Préparer et peser les ingrédients. Tamiser la farine.                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                        | - Tamiser la farine évite la formation de grumeaux                                                                                                                                                                |
| Porter à ébullition l'eau, le sel et le beurre dans une russe.                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                        | - Découper le beurre en petits morceaux permet d'obtenir en même temps la fusion du corps gras et l'ébullition du liquide                                                                                         |
| Incorporer la farine hors du feu. Mélanger avec la spatule pour obtenir un empois sans grumeaux.                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                        | - Incorporer la farine rapidement pour éviter de la torréfier et <u>hors du feu</u> (les grains d'amidon ne sont pas solubles dans l'eau bouillante)                                                              |
| Dessécher l'empois sur le feu. Obtenir un décollement entre l'empois et les parois de la casserole.                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        | - Dessécher trop vite donnera un mauvais développement au four<br>- Dessécher trop longtemps entraîne une dextrinisation de l'amidon en sucre et donc une couleur à la cuisson                                    |
| Débarrasser l'empois dans un cul de poule. Mélanger avec la spatule pour le faire refroidir                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                        | - Refroidir l'empois pour empêcher la coagulation des œufs                                                                                                                                                        |
| Incorporer les œufs un par un pour obtenir une pâte lisse. Vérifier la consistance avec la spatule en soulevant la pâte à choux. Elle forme un sillon qui doit se refermer. |                                                                                                        |                                                                                                        | - Casser les œufs un par un pour éviter la présence de coquilles<br>- Ajouter les œufs un par un permet d'obtenir une pâte consistante et homogène.                                                               |
| Coucher des choux                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           | Garnir des choux                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                          | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Dresser-differentes-formes-en-pate-a-choux">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Dresser-differentes-formes-en-pate-a-choux</a> |                    | <a href="http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Garnir-des-choux-eclairs">http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Garnir-des-choux-eclairs</a>                                                             |