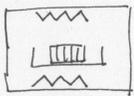
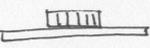
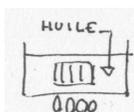
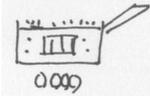
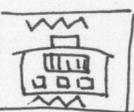
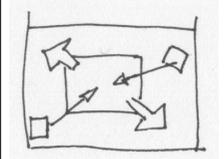
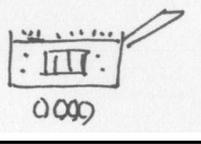
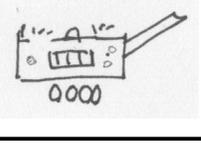
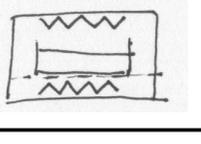
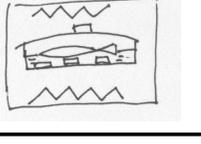
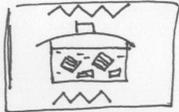
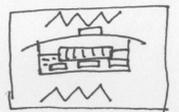
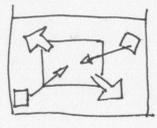
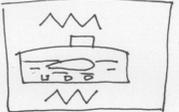
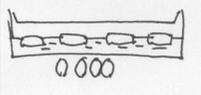


TYPE		MODE DE CUISSON		Technique
CONCENTRATION  		ROTIR		Cuire un aliment, à découvert, au four ou à la rôtissoire, dans une ambiance sèche.
		GRILLER		Cuire un aliment en le soumettant à l'action directe de la chaleur (grill, plaque à snacker, barbecue, feu...)
		FRIRE		Cuire un aliment en le plongeant dans une huile très chaude (140°-180°C)
		SAUTER		Cuire un aliment dans une petite quantité de matière grasse très chaude.
		POCHER départ à chaud		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) frémissant assaisonné ou aromatisé.
		BOUILLIR départ à chaud, cuire à l'ANGLAISE des légumes frais		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) bouillant assaisonné ou aromatisé
		POELER		Cuire un aliment, à couvert, au four, avec une garniture aromatique après l'avoir saisi.
		CUIRE A LA VAPEUR		Cuire un aliment en le mettant en présence de vapeur d'eau
		CUIRE SOUS VIDE		Cuire un aliment après l'avoir mis sous vide dans un sachet, avec ou sans garniture aromatique

EXPANSION		POCHER départ à froid		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) froid au départ, puis frémissant assaisonné ou aromatisé
		BOUILLIR départ à froid, pommes anglaises.		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) froid au départ puis bouillant assaisonné ou aromatisé
		GRATINS complets		Cuire un aliment entièrement au four, dans un plat après l'avoir additionné de crème ou d'un appareil, jusqu'à formation d'une croûte en surface.
		BRAISER un poisson à blanc.		Cuire un poisson ou un filet de poisson, au four, à couvert, avec une garniture aromatique et un court mouillement (vin, fumet...)

MIXTE		RAGOUT à brun et à blanc		Cuire un aliment découpé, à couvert, au four, après l'avoir fait revenir, dans une sauce liée.
		BRAISER à brun et à blanc une viande		Cuire un aliment, à couvert, au four, avec une garniture aromatique et un court mouillement, après l'avoir fait revenir.
		BRAISER un légume (endive, laitue...)		Cuire un légume, au four, avec une garniture aromatique et un court mouillement, après l'avoir fait revenir ou blanchir départ à chaud.
		GLACER des légumes		Cuire un légume, dans de l'eau du sucre du beurre à court mouillement jusqu'à totale évaporation de l'eau (+Caramélisation pour le glaçage à brun)

PAS DES MODES DE CUISSON	« CUIRE » à l'azote	Mettre un aliment en présence d'azote liquide (-180°C), afin de le congeler très rapidement
	BLANCHIR départ à froid	Porter à ébullition quelques secondes ou minutes de l'eau non salée avec un aliment à l'intérieur.
	BLANCHIR départ à chaud, MONDER	plonger dans de l'eau bouillante non salée quelques secondes ou minutes un aliment.
	GRATINS rapides (partiels), GLACER	Finir la cuisson d'un aliment déjà cuit, au four très chaud ou à la salamandre afin de former une croûte en surface.

Version 2.1 pour CNDPHR



voir <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/>