

Nom, Prénom :

Date :

TECHNIQUES DE CUISINE

CAP CUISINE

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE		
CAP	Référence des fiches	Page

0. LES PROTOCOLES DU LYCÉE GUSTAVE EIFFEL		
Lavage des mains (protocole)	0L1	6
Remise en état des postes de travail	0L2	7
Remise en état des postes de travail Bagnolet	0L3	8
Remise en état des postes de travail Esquenet	0L4	9
Mettre en place le poste de travail	0L5	10
Lavage des sols (protocole)	0L6	11
Lavage des plans de travail (protocole)	0L7	12

1. TECHNIQUES DE PRÉPARATIONS DE BASE		
Peser et mesurer	1PB01	14
Laver	1PB02a	15
Éplucher	1PB02b	16
Préparer des herbes aromatiques : laver	1PB03a	17
Préparer des herbes aromatiques : concasser, hacher, pluche	1PB03b	18
Canneler, historier	1PB04	19
Peler à vif, segmenter	1PB05	20
Émincer	1PB06	21
Tailler en brunoise, en macédoine	1PB07	22
en mirepoix, en paysanne	1PB08	23
en julienne, en bâtonnets,	1PB09	24
Escaloper des légumes	1PB10	25
Ciseler	1PB11	26
Monder	1PB12a	27
Concasser	1PB12b	28
Tourner un légume	1PB13a	29
Tourner des pommes de terre	1PB13b	30
Lustrer, napper	1PB14	31
Paner à l'anglaise	1PB15	32
Façonner à la cuillère	1PB16	33
Clarifier des œufs,	1PB17	34
du beurre	1PB18	35
Brider pour rôtir	1PB20a	36
Brider en entrée	1PB20b	37
Ficeler	1PB20c	38
Détailler de la viande	1PB21	39
Découper une volaille à cru	1PB22	40
Aplatir, (batter)	1PB23	41
Gratter, préparer, ébarber	1PB24	42
Habiller, détailler, désarêter	1PB25	43
Habiller une volaille	1PB26	44
Lever un filet de poisson rond (fileter)	1PB27a	45
Lever un filet de poisson plat (fileter)	1PB27b	46

2. CUISSONS		
Griller, snacker des pièces	2C1	48
Cuire des œufs : les œufs cuits en coquille	2C2a	49
Cuire des œufs : l'omelette roulée	2C2b	50
Cuire des œufs : les œufs brouillés	2C2c	51
Cuire des œufs : les œufs au plat	2C2d	52
Cuire des œufs : les œufs cocotte	2C2e	53
Cuire des œufs : les œufs pochés	2C2f	54
Cuire des œufs : les œufs sautés	2C2g	55
Cuire des œufs : les œufs frits	2C2h	56
Sauter simple	2C3a	57
Sauter meunière	2C3b	58
Sauter déglacer	2C3c	59
Blanchir	2C4	60
Rôtir	2C5	61
Pocher un légume (Cuire à l'anglaise)	2C6a	62
Pocher une viande / une volaille (Blanquette)	2C6b	63
Pocher un fruit	2C6c	64
Frيره	2C7	65
Cuire en ragoût à blanc	2C8a	66
Cuire en ragoût à brun	2C8b	68
Cuire à la vapeur	2C9	70
Étuver	2C10	71
Cuire à blanc	2C11	72
Glacer	2C12a	73
Gratiner	2C12b	74
Cuire du riz pilaf	2C13a	75
Cuire du riz créole	2C13b	76
Cuire du risotto	2C13c	77
Cuire de la semoule, des céréales etc.	2C13d	78

3. FONDS, SAUCES, JUS, MARINADES, APPAREILS ET LIAISONS		
Lier à l'amidon, à la matière grasse, à la purée de légumes, aux protéines, par réduction	3FS1	80
Réaliser un fumet de poisson	3FS2	82
Réaliser un fonds de volaille/veau (blanc)	3FS3a	83
Réaliser un fonds de volaille/veau (brun)	3FS3b	84
Améliorer un fonds PAI	3FS4	85
Réaliser une sauce de type vin blanc	3FS5	86
Réaliser un velouté, une sauce blanche (exemple : sauce béchamel)	3FS6	88
Réaliser une sauce brune	3FS7	89
Réaliser une sauce émulsionnée de base froide instable : sauce vinaigrette	3FS8a	90
Réaliser une sauce émulsionnée de base froide stable : sauce mayonnaise	3FS8b	91
Réaliser une sauce émulsionnée de base chaude semi coagulée : sauce hollandaise	3FS8c	92
Réaliser une sauce émulsionnée de base chaude semi-coagulée : sauce béarnaise	3FS8d	93

Réaliser une sauce émulsionnée de base chaude instable : beurre fondu	3FS8e	94
Réaliser une sauce émulsionnée de base chaude instable : beurre blanc	3FS8f	95
Réaliser un beurre composé	3FS9	96
Réaliser un coulis de tomates	3FS10a	97
Réaliser une fondue de tomates	3FS10b	98
Réaliser un jus de rôti	3FS11	99
Préparer une marinade instantanée	3FS12	100
Préparer une duxelles	3FS13	101

4. PÂTISSERIES : APPAREILS, CRÈMES SAUCE, COULIS

Réaliser une sauce chocolat	4SJ1	103
Réaliser une ganache	4SJ2	104
Réaliser un coulis de fruits	4SJ3	105
Réaliser une crème anglaise	4SJ4	106
Réaliser un sirop (pocher, puncher)	4SJ5	107
Réaliser un caramel	4SJ6	108
Réaliser un appareil à crème prise	4SJ7	109
Réaliser une crème pâtissière	4SJ8	110
Réaliser une crème d'amandes	4SJ9	111
Réaliser une compote, une marmelade	4SJ10	112
Foisonner de la crème	4SJ11a	113
Foisonner des œufs	4SJ11b	114
Réaliser une meringue française	4SJ12a	115
Réaliser une meringue italienne	4SJ12b	116
Réaliser une meringue suisse	4SJ12c	117

5. PÂTISSERIES : PÂTES

Réaliser un biscuit	5P1	119
Réaliser une génoise	5P2	120
Réaliser une pâte à crêpes	5P3	121
Réaliser une pâte brisée	5P4	122
Réaliser une pâte feuilletée simple	5P5	123
Réaliser une pâte sablée	5P6	124
Réaliser une pâte à choux	5P7	125

6. AUTRES TECHNIQUES (petits plus)

Abaisser, foncer, chiqueter ou pincer un cercle	6AT1	127
Réaliser un disque en papier sulfurisé	6AT2	128
Réaliser un roux	6AT3	129
Réaliser une farce mousseline	6AT4	130
Habiller et parer un carré	6AT5	131
Réaliser une crème au beurre	6AT6	132

LISTE DES FICHES TECHNIQUES CAP CUISINE

134

Nom, Prénom :

Date :

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

0. LES PROTOCOLES DU LYCÉE GUSTAVE EIFFEL

Lavage des mains

Résultat escompté : Mains PROPRES et DÉSINFECTÉES.

Phases techniques :



1. **Mouiller** les mains



2. Prendre **deux doses** de produits à l'aide du coude.



3. **Frotter** durant au moins 30 secondes : la paume des mains, les doigts et entre les doigts ainsi que les poignets et avant-bras.



4. **Brosser** les ongles.



5. **Rincer** abondamment.



6. **Essuyer** en tapotant et **jeter** le papier dans la poubelle.

Quand :

- à chaque entrée en cuisine,
- à chaque changement de manipulation
- aussi souvent que nécessaire...

Remise en état des postes de travail

Une fois le nettoyage de la cuisine terminé, il faut remettre en place les postes de travail.

Au Baignolet :

Postes 1-3-5-7-9-11



- 1 cul de poule (1 trait)
- 2 calottes (1 trait)
- 2 plaques à débarrasser (1 trait)
- 1 planche à découper verte
- 2 ruses (1 trait)

Postes 2-4-6-8-10-12



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 cul de poule (1 trait) 2 calottes (1 trait) 2 plaques à débarrasser (1 trait) 1 planche à découper verte 2 ruses (1 trait) | <ul style="list-style-type: none"> 1 bahut (1 trait) 1 araignée (1 trait) 1 écumoire (1 trait) 1 louche (1 trait) |
|--|---|

A l'Esquenet :

Postes 1-3-5-7-9-11



- 1 cul de poule (2 traits)
- 2 calottes (2 traits)
- 2 plaques à débarrasser (2 traits)
- 1 planche à découper jaune
- 2 ruses (2 traits)

Postes 2-4-6-8-10-12



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 cul de poule (2 traits) 2 calottes (2 traits) 2 plaques à débarrasser (2 traits) 1 planche à découper jaune 2 ruses (2 traits) | <ul style="list-style-type: none"> 1 bahut (2 traits) 1 araignée (2 traits) 1 écumoire (2 traits) 1 louche (2 traits) |
|--|---|

Remise en état des postes de travail

Une fois le nettoyage de la cuisine terminé, il faut remettre en place les postes de travail :

Au Baignolet :

Postes 1-3-5-7-9-11



- 1 cul de poule (1 trait)
- 2 calottes (1 trait)
- 2 plaques à débarrasser (1 trait)
- 1 planche à découper verte
- 2 russes (1 trait)

Postes 2-4-6-8-10-12



- 1 cul de poule (1 trait)
- 2 calottes (1 trait)
- 2 plaques à débarrasser (1 trait)
- 1 planche à découper verte
- 2 russes (1 trait)
- 1 bahut (1 trait)
- 1 araignée (1 trait)
- 1 écumoire (1 trait)
- 1 louche (1 trait)

Remise en état des postes de travail

Une fois le nettoyage de la cuisine terminé, il faut remettre en place les postes de travail :

A l'Esquenet :

Postes 1-3-5-7-9-11



- 1 cul de poule (2 traits)
- 2 calottes (2 traits)
- 2 plaques à débarrasser (2 traits)
- 1 planche à découper jaune
- 2 russes (2 traits)

Postes 2-4-6-8-10-12



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">1 cul de poule (2 traits)2 calottes (2 traits)2 plaques à débarrasser (2 traits)1 planche à découper jaune2 russes (2 traits) | <ul style="list-style-type: none">1 bahut (2 traits)1 araignée (2 traits)1 écumoire (2 traits)1 louche (2 traits) |
|---|--|

Mettre en place le plan de travail

Pour éplucher des légumes :



Produits bruts

Épluchures

Produits épluchés

- Pour respecter la marche en avant : le travail s'effectue de gauche à droite pour les droitiers et l'inverse pour les gauchers.

- Éliminer les épluchures au fur et à mesure.

- Nettoyer, désinfecter le plan de travail après chaque opération.

- Conserver les légumes filmés à +4°C maxi.

Pour éplucher des pommes de terre :



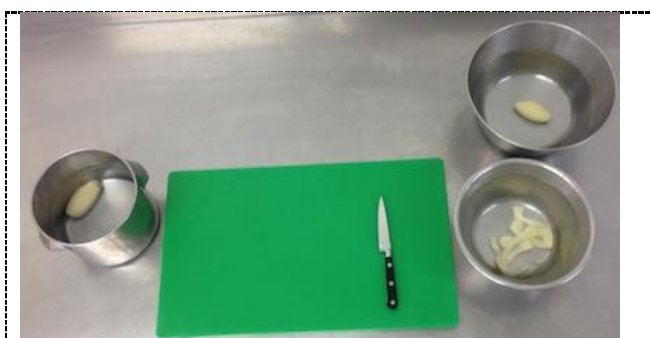
Pommes de terre

Épluchures

Pommes de terre épluchées

- Conserver les pommes de terre épluchées dans de l'eau froide.

Pour tourner des légumes :



Légumes propres

Planche de travail

Légumes tournés

Parures

- La planche sert au calibrage des légumes.

- Réserver les parures de légumes pour d'autres préparations (garniture aromatique, purée ...)

- Conserver les pommes de terre tournées dans l'eau froide jusqu'à leur utilisation.

Lavage des sols

Résultat escompté : Sol propre, désinfecté et le plus sec possible

Phases techniques :



1. **Mouiller** le sol à l'aide de la centrale de nettoyage en position **lavage**.



2. **Brosser** le sol à l'aide d'une brosse et **Laisser agir 5 à 10 min.**



3. **Rincer** le sol à l'aide de la centrale de nettoyage en position **rinçage**.



4. **Raclar** le sol en diagonale.



5. **Nettoyer** la bouche d'égout.



7. **Ranger** le tuyau sans le serrer sur la centrale de nettoyage.

Quand :

- À chaque fin de service ;
- Quand cela est nécessaire.

Remarque :

- La dilution du produit de nettoyage se fait automatiquement à la centrale.
- Le produit utilisé est *Eco-Bac Classic* de la marque *Ecolab*.

Lavage des plans de travail

Résultat escompté : plan de travail propre, désinfecté et le plus sec possible, sans trace d'eau

Phases techniques :



1. **Remplir** un récipient à l'aide de la centrale de nettoyage en position **lavage**. Prendre une **lavette bleue**.



2. **Remplir** un récipient avec de l'eau très chaude. Prendre une **lavette blanche**.



3. **Mouiller, savonner** et **frotter** avec la lavette bleue et **laisser agir 5 à 10 min.**



4. **Rincer** à grande eau avec la lavette blanche.



5. **Raclar** le plan de travail.



6. **Essuyer** avec un chiffon propre pour éviter les traces.

Quand :

- À chaque fin de service ;
- Quand cela est nécessaire.

Remarque :

- La dilution du produit de nettoyage se fait automatiquement à la centrale.
- Le produit utilisé est *Eco-Bac Classic* de la marque *Ecolab*.

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

1. TECHNIQUES DE PRÉPARATIONS DE BASE

Peser, mesurer

Élément :

L'élément à peser ou mesurer

Matériel nécessaire :

- 1 balance
- 1 matériel pour peser ou du film
- 1 verre doseur

Résultat escompté : obtenir la masse ou le volume escompté.

Phases techniques pour peser une **masse** :



1. Mettre en place le poste de travail.



2. Poser le matériel de pesée sur la balance et réaliser la **tare**.
Attention de bien vérifier l'unité.



3. **Peser** l'élément.

Phases techniques pour mesurer un **volume** :



1. Mettre en place le poste de travail.



2. Verser l'élément à **mesurer** dans le verre doseur jusqu'à la quantité voulue.

Remarque :

- Il est préférable de bien maîtriser les conversions :

kilogramme	hectogramme	décagramme	gramme	décigramme	centigramme	milligramme
kg	hg	dag	g	dg	cg	mg

kilolitre	hectolitre	décalitre	litre	décilitre	centilitre	millilitre
kl	hl	dal	l	dl	cl	ml

Laver des légumes

Résultat escompté : Légumes ou fruits désinfectés, prêts à être cuisinés ou consommés.

Phases techniques :



1. **Préparer** le poste de travail ou la légumerie.



2. **Rincer** les légumes terreux à l'eau claire.



3. **Désinfecter** les légumes par trempage :

- soit 5 min dans une solution chlorée (30 ml dans 50 l d'eau (2,6% de chlore actif).
- soit 15 min dans une eau vinaigrée **0,5 l à 0,6l de vinaigre** dans **10 l d'eau**.



4. **Rincer** à l'eau claire dans un récipient propre puis égoutter/essorer.

Remarque :

- Stocker les produits désinfectés en attente de préparation en enceinte réfrigérée à +3°C max.
- Ne pas oublier de nettoyer et désinfecter le matériel utilisé.

Éplucher des légumes



Carotte, navet long, concombre :
Éplucher de haut en bas et ébouter,
laver.



Légumes à
éplucher

Épluchures

Légumes
épluchés



Endive :
Ôter le talon, rafraîchir les feuilles
extérieures si nécessaire, laver.



Poireau :
Couper la racine, piquer à la base du
vert et fendre en 2, laver.



Oignon, échalote :
Couper la racine, peler du haut vers
la racine à l'aide d'un couteau
d'office.



Navet, céleri rave :
Peler avec un couteau d'office afin
d'ôter l'intégralité de la peau
filandreuse.

Préparer des herbes aromatiques : Laver les herbes

Résultat escompté : herbes désinfectées, prêtes à être cuisinées ou consommées.

Phases techniques :



1. **Préparer** le poste de travail ou la légumerie.



2. **Désinfecter** les herbes par trempage :

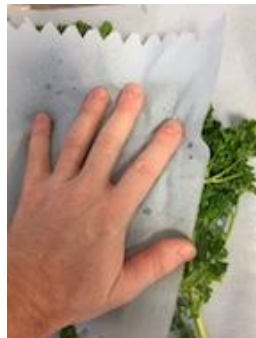
- soit 5 min dans une solution chlorée (30 ml dans 50 l d'eau (2,6% de chlore actif).

- soit 15 min dans une eau vinaigrée **0,5 l à**

0,6l de vinaigre dans 10 l d'eau.



3. **Rincer** à l'eau claire dans un récipient propre puis bien **égoutter** et **éponger**.



4. **Réserver** entre deux feuilles de papier absorbant humides, filmer et étiqueter.

Remarque :

- Stocker les produits désinfectés en attente de préparation en enceinte réfrigérée à +3°C max.
- Ne pas oublier de nettoyer et désinfecter le matériel utilisé.

Préparer des herbes aromatiques : Concasser – Hacher – Ciseler - Pluches

Résultat escompté : herbes concassées ou hachées ou pluches utilisées pour le décor toujours au dernier moment, juste avant leur emploi. Leurs arômes étant très volatiles et sensibles à la chaleur, les herbes aromatiques ne doivent en aucun cas être hachées ou ciselées à l'avance, ni conservées pour un service ultérieur.

Phases techniques :



1. Bien **essorer** les herbes sans les écraser.



2. Séparer les **pluches** de cerfeuil ou de persil des tiges avec les doigts. Conserver les pluches de cerfeuil à 3 feuilles pour le décor. Réserver les tiges de persil pour réaliser les bouquets garnis.



2bis. **Effeuille** l'estragon.



3. **Ciseler** la ciboulette : 2 à 3 mm.



4. **Concasser** en maintenant le persil sous la main et en ciselant.



5. **Hacher** en procédant à des mouvements de balancier avec l'éminceur.

Exemple avec le persil :



Queues Concassé
Pluches Haché

Utilisations :

- Salades composées, beurrés composés, sauces, décors...

Canneler, historier

Élément :



Matériel nécessaire :

- 1 canneleur
- 1 zesteur
- 1 couteau d'office

Résultat escompté : Canneler ou historier permet d'obtenir un résultat esthétique au produit final ou d'obtenir des cannelures qui pourront être confites.
Zester permet d'obtenir de fins filaments de l'élément.

Phases techniques :



1. Pratiquer des cannelures de façon régulière, puis émincer en tranches ou en demi-rondelles.



2. Pour zester : procéder de la même façon que pour canneler mais avec un zesteur.

Zestes

Cannelures



3. Pour historier : tailler les extrémités.

4. Inciser l'élément en formant un V et répéter le geste tout autour.



Peler à vif, segmenter

Élément :



Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 1 planche à découper
- 1 couteau filet de sole
- 1 couteau d'office

Résultat escompté : élément dont l'intégralité de la peau est retirée.
Les segments d'agrumes n'auront aucune présence de ziste (peau blanche).

Phases techniques :



1. **Tailler** les deux extrémités jusqu'à la pulpe.



2. Poser l'élément sur une base plate et tailler en arc de cercle en partant du haut vers le bas pour **ôter la peau** en respectant la forme du fruit.



3. Pour **segmenter** : prendre l'élément en main et glisser la lame du couteau d'office entre la chair et la paroi interne.



4. Renouveler l'opération de l'autre côté du segment pour le dégager



5. **Ôter** la totalité des segments.

Utilisation :

- décor, salade de fruits, cuissons, marinades...

Techniques similaires :

Peler à vif : ananas, orange, kiwi...

Le **segment** est également appelé **suprême**.

Émincer un oignon

Élément :

1 oignon

Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser
1 planche à découper
1 éminceur

Résultat escompté : Lamelles fines d'oignons taillées régulièrement.

Phases techniques :



1. **Tailler** l'oignon dans le sens de la hauteur.



2. Poser l'oignon sur la planche, talon (racine) à gauche*.



3. Tenir l'oignon de la main gauche et l'éminceur de la main droite*.



4. Tailler régulièrement des **lamelles de 1 à 3 mm.**



5. Arrivé à la base, il faut émincer délicatement pour éviter de se couper.

* inverser pour les gauchers

Utilisation :

- Comptée d'oignons, garniture (quiche, tarte flambée, pizza, salades, ...)
- Pommes boulangère
- Soupe à l'oignon...

Techniques similaires :

- poireau, carotte,
- paysanne
- rondelles
- rondelles cannelées
- biseau, coupe orientale ou sifflet
- chips 2 mm
- pommes gaufrettes 2mm

Tailler en cubes

Élément :



Matériel nécessaire :

- 3 plaques à débarrasser
- 1 planche à découper
- 1 éminceur
(mandoline)

Résultat escompté : Cubes taillés le plus régulièrement possible pour faciliter la **cuisson** et pour avoir un aspect **esthétique** sur l'assiette.

Phases techniques :



1. Tailler des **batonnets** de longueur appropriée.



2. Tailler perpendiculairement les **cubes** à la longueur désirée.

Pour les légumes :

Brunoise : 0,2 cm de section.

Macédoine : 0,5 cm de section.

Pour les pommes de terre :

Pommes Parmentier : 1 cm de section.

Utilisation :

- Macédoine de légumes
- Macédoine de fruits
- Pommes Parmentier sautées à cru
- ...

Tailler en mirepoix, en paysanne

Élément :



Matériel nécessaire :

- 3 plaques à débarrasser
- 1 planche à découper
- 1 éminceur

Résultat escompté : La mirepoix est une taille où l'on ne recherche pas l'aspect esthétique. La paysanne sera plus fine et pourra être servie au client.

Phases techniques :



1. **Tailler le légume en deux** dans le sens de la longueur.



2. **Tailler soit en deux ou en trois** suivant la taille des deux moitiés de carotte.



3. Pour la **mirepoix** tailler **en dés de 1 à 1,5 cm.**



4. Pour la **paysanne** émincer finement.



5. Pour la **mirepoix d'oignon**, tailler en deux.



5. Entailler verticalement tous les centimètres puis entailler horizontalement pour finir par émincer tous les centimètres.



Remarques, utilisations :

- Matignon = carotte, oignon, céleri branche taillé en mirepoix.
- Fonds
- La paysanne de légumes longs se taille comme la carotte, les autres paysannes se taillent en petits cubes fins d'un cm de côté sur 1 mm
- La paysanne est utilisée pour les potages : céleri, navet, pommes de terre...

Tailler en bâtonnets

Élément :



Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser
1 planche à découper
1 éminceur
(mandoline)

Résultat escompté : Bâtonnets taillés le plus régulièrement possible pour faciliter la **cuisson** et pour avoir un aspect **esthétique** sur l'assiette.

Phases techniques :



1. Tailler des tronçons de même longueur.

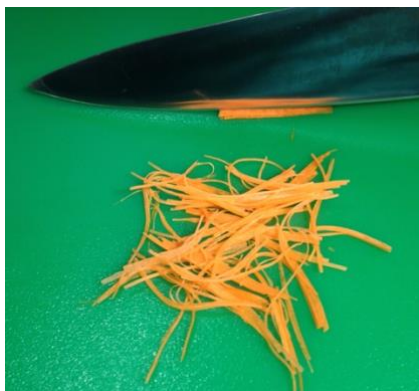
Utiliser le premier tronçon comme gabarit.



2. Parer le tronçon en parallélépipède (cube allongé).



3. Tailler en tranches.



4. Tailler les tranches en bâtonnets.

Il est possible de superposer les tranches.

Pour les légumes :

Julienne : 5 cm de long sur 0,1 cm de section.

Jardinière : 4 à 5 cm de long sur 0,5 cm de section.

Pour les pommes de terre :

Pommes Pont-Neuf : 7 cm de long sur 1 cm de section.

Pommes mignonettes : 7 cm de long sur 0,5 cm de section.

Pommes allumettes : 7 cm de long sur 0,3 cm de section.

Pommes pailles : 7 cm de long sur 0,2 cm de section.

Pommes cheveux : 7 cm de long sur 0,1 cm de section.

Utilisation :

- Jardinière de légumes, quiches de légumes
- Pommes allumettes frites, entrecôte grillée pommes Pont-Neuf
- ...

Escaloper des champignons

Élément :

Champignons

Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser

1 planche à découper

1 éminceur

Résultat escompté : Quartiers escalopés de façon esthétique.

Phases techniques :



1. Tailler la queue du champignon de la tête.



2. Poser la tête du champignon à plat et couper en **biais**.



3. Pivoter d'un quart de tour et tailler en **biais** pour obtenir des quartiers escalopés.



Utilisation :

- Cuisson à blanc pour les sauces blanches type blanquette et fricassée,
- champignons à la grecque,
- petites garnitures...

Ciseler un oignon

Élément :

1 oignon

Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser
1 planche à découper
1 éminceur

Résultat escompté : Petits dés d'oignons taillés réguliers.

Phases techniques :



1. **Tailler** l'oignon dans le sens de la hauteur.



2. **Entailler** verticalement très finement sans couper le talon.



3. Entailler **horizontalement** jusqu'au talon.



4. **Ciseler** finement.



5. Arrivé à la base, il faut ciseler délicatement pour éviter de se couper.

Utilisation :

- Cuisson rapide (fumet de poisson, sauter-déglacer...), cru (tartare, salade...), farces...

Technique similaire :

- Tout comme l'oignon, on peut ciseler l'échalote, le fenouil ou tout autre bulbe.
- Quand on veut ciseler des herbes la technique consiste à émincer.

Monder une tomate

Élément :

Tomate

Matériel nécessaire :

1 russe
1 araignée
1 calotte
2 plaques à débarrasser
1 couteau d'office

Résultat escompté : tomate pelée

Phases techniques :



1. **Ôter** le pédoncule.



2. **Tailler une croix** au-dessous de la tomate



3. **Plonger** les tomates 15 secondes dans l'eau bouillante.



4. Sortir les tomates et **les plonger dans l'eau glacée.**



5. **Peler** à l'aide d'un couteau d'office.

Utilisation :

- Sauce tomate, concassée de tomate, tomate séchée...

Techniques similaires :

- Monder une pêche.

Concasser des tomates

Éléments :

- tomates mondées



Matériel nécessaire :

1 planche à découper

1 éminceur

2 calottes

Résultat escompté : Tomates taillées en dés.

Phases techniques :



1. **Couper les tomates en deux** dans le sens de la largeur.

2. **Épépiner** les tomates : presser les demi-tomates en les pressant à la main.



3. **Tailler les demi-tomates** en lanières de 0,8 cm de large.

4. Pivoter d'un quart de tour et **tailler en dés réguliers**.

Utilisation :

- Pour fondue de tomates, diverses préparations tomatesées...

Tourner un légume

Éléments :

1 légume

Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser
1 planche à découper
1 couteau d'office

Résultat escompté : Légume taillé de forme arrondie le plus régulièrement possible pour faciliter la **cuisson** et pour avoir un aspect **esthétique** sur l'assiette.

Phases techniques :



1. **Parer et tailler** le légume à la longueur appropriée.



2. **Tailler en quartiers** suivant la dimension du légume.



3. Saisir le légume entre l'index et le pouce et tenir le couteau à pleine main.



4. **Tourner** en arrondissant les faces



Utilisation :

- Bouquetière de légumes,
- carottes glacées...

Technique similaire :

- navets tournés, concombres tournés, courgettes tournées, potiron tourné...

Tourner une pomme de terre

Éléments :

1 légume

Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser

1 planche à découper

1 couteau d'office

Résultat escompté : Légume taillé de forme arrondie le plus régulièrement possible pour faciliter la **cuisson** et pour avoir un aspect **esthétique** sur l'assiette.

Phases techniques :



1. **Parer** le légume à la longueur appropriée.



2. **Tailler en quartiers** suivant la dimension du légume.



3. **Saisir** le légume entre l'index et le pouce et tenir le couteau à pleine main.



4. **Tourner** en formant les 7 faces.

Pour les pommes de terre :

Pomme fondante : 1 face plate 90 g environ.

Cuite au four dans un plat beurré avec un fonds blanc

Pomme château : 6/7 cm de haut 80 g environ

Blanchie 3 min puis rissolée

Pomme vapeur ou à l'anglaise : 6 cm de haut 50 g environ.

Cuite à la vapeur ou départ eau froide, persillée ou non

Pomme cocotte : 5 cm de haut 20 g environ (2 cm de diamètre au centre).

Blanchie puis rissolée



Utilisation :

- Bouquetière de légumes, pommes cocotte

- ...

Technique similaire :

- La pomme anglaise et la pomme vapeur sont de taille identique, la pomme anglaise se cuit à l'anglaise (départ eau froide), la pomme vapeur se cuit à la vapeur (20 - 25 min).

Lustrer

Résultat escompté : 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. ...).

Lustrer au beurre clarifié ou à l'huile :



1. **Lustrer** à l'aide d'un pinceau : appliquer le beurre clarifié sur l'élément à rendre brillant.

Lustrer à la gelée ou au nappage :



1. **Abricoter** : lustrer à l'aide d'un pinceau ou d'un spray.

Napper

Résultat escompté : recouvrir uniformément une préparation, avec une sauce ou une crème, à l'aide d'un pochon ou d'une cuillère à soupe.

Phase technique :



1. **Napper** à l'aide d'un pochon ou d'une cuillère.

Paner à l'anglaise

Éléments :

Élément à paner
Farine 0,160 kg
Œuf 3 pièces
Huile de tournesol 0,04 l
Chapelure 0,300 kg
Sel, poivre PM

Matériel nécessaire :

3 plaques à débarrasser
1 petit fouet
1 calotte
1 chinois

Résultat escompté : élément enrobé prêt à être sauté, frit ou grillé.

Phases techniques :



1. Préparer l'anglaise :

Battre les œufs avec l'assaisonnement et l'huile.

Passer au chinois dans une plaque.



2. Préparer les éléments pour paner :

Farine – Anglaise - Chapelure



3. Fariner les éléments.



4. Passer les éléments dans l'anglaise.



5. Passer les éléments dans la mie de pain.



Utilisations :

- Escalope panée : dans ce cas ne pas oublier de quadriller les escalopes avec le dos d'un couteau.
- Pommes croquettes
- Camembert frit
- Goujonnettes sauce tartare
- ...



Façonner à la cuillère

Éléments :

- glace, sorbet, purée...

Matériel nécessaire :

- 2 cuillères

Résultat escompté : Quenelle bien formée et lisse

Phases techniques :



1. Mettre en place le poste de travail : tremper les cuillères dans de l'eau chaude.



2. Prendre l'élément dans la cuillère de droite.



3. Former la quenelle en glissant l'élément d'une cuillère à l'autre plusieurs fois.



4. Dresser la quenelle sur l'assiette.



Remarques, utilisations :

- Dressage des purées, des glaces et sorbets...
- On peut façonner des quenelles de sorbet ou glace à l'aide d'une seule cuillère.

Clarifier un œuf

Élément :

Œuf

Matériel nécessaire :

2 calottes
1 plaque à débarrasser

Résultat escompté : clarifier un œuf = séparer le jaune du blanc

Phases techniques :



1. Mettre en place le poste de travail.



2. Casser l'œuf dans une plaque à débarrasser.



3. Séparer les 2 parties de coquille en prenant soin de garder le jaune dans une des 2 coquilles.



4. Passer le jaune d'une coquille à l'autre en laissant couler le blanc dans la calotte.



5. Déposer le jaune dans une autre calotte.

Utilisation :

- Mousseline de volaille, dorure...
- Pâtisserie : Mousse au chocolat, œuf à la neige...

Clarifier du beurre

Élément :

Beurre

Matériel nécessaire :

2 bacs gastro bain-marie
1 écumoire
1 petite calotte

Résultat escompté : clarifier du beurre = séparer le beurre clarifié du petit lait

Phases techniques :



1. Mettre en place le poste de travail.



2. Fondre le beurre au bain-marie sans le remuer.



3. Écumer le beurre.



4. A l'aide d'un pochon prélever le beurre clarifié.



5. Déposer le beurre clarifié dans un autre récipient.

Utilisation :

- Cuisson sauter, sauce hollandaise, sauce béarnaise...
- Lustrer...

Brider pour rôtir

Élément :

1 volaille habillée

Matériel nécessaire :

1 planche à découper
1 aiguille à brider
1 ficelle



Résultat escompté : Volaille entière présentée avec les deux pattes dressées prête à être rôtie.

Phases techniques :



1. Assaisonner et placer les ailerons sous la volaille



2. Croupion vers soi : **Piquer** entre la cuisse et le gras de cuisse et traverser pour ressortir entre la cuisse et le gras de cuisse opposés.



3. Retourner la volaille : piquer au milieu de l'aile, de l'aileron et du petit aileron. **Passer** sous la colonne en prenant soin de piquer la peau du cou.



4. Bien **serrer** et nouer



5. Remettre la volaille sur le dos et **piquer** au niveau du bassin.



6. **Traverser** et passer en dessous du bréchet au-dessus des pattes pour les fixer.

Techniques similaires :

- Il est possible de réaliser ce bridage en 1 bride lorsqu'elle est découpée en cuisine.
- Pour les volailles à chair tendre (pigeonneaux...) on pose une barde de lard sur la poitrine avant de la ficeler simplement, elle va nourrir la volaille durant la cuisson.

Utilisations :

- Poulet rôti, pintadeaux rôtis sur canapés, pigeon rôti...

Brider en entrée

Élément :

1 volaille habillée

Matériel nécessaire :

1 planche à découper
1 aiguille à brider
1 ficelle environ 80cm



Résultat escompté : Volaille entière bridée fermement pour maintenir les pattes collées contre le corps.

Phases techniques :



1. Assaisonner et retirer la fourchette.



2. Trousser la volaille.



3. Piquer entre la cuisse et le gras de cuisse et traverser la volaille.



4. Retourner la volaille : piquer au milieu de l'aile puis de l'aileron. Passer sous la colonne en tendant la peau du cou. Bien serrer et nouer la ficelle.



5. Volaille sur le dos : piquer dans le bassin.



6. Passer l'aiguille au-dessus des pattes troussées pour bien les serrer et nouer. Couper les excédents de ficelle.

Utilisations :

- Les volailles bridées en entrée sont soit pochées, soit poêlées.
- Poularde pochée sauce suprême, poularde demi-deuil, poulet cocotte grand-mère...

Ficeler

Élément :

Élément à ficeler
Ficelle

Matériel nécessaire :

1 planche à découper
1 couteau d'office ou des ciseaux

Résultat escompté : élément bien ficelé pour faciliter une cuisson homogène.

Phases techniques : ex : carré

Méthode de la « ficelle arrêtée »



1. Passer la ficelle entre deux côtes.



2. Nouer en passant deux fois la ficelle dans le nœud puis en réalisant un double nœud.



3. Couper l'excédent de ficelle.



4. Renouveler l'opération pour les autres côtes.

Phases techniques : longe, contre-filet...

Méthode en une bride (prévoir au moins 1m50 de ficelle)



1. Positionner la ficelle à 2 cm d'une extrémité et nouer fermement.



2. Mesurer 2cm, tenir la ficelle et faire le tour du morceau de viande.



3. Passer la ficelle dans la boucle formée et serrer.



4. Répéter l'opération autant que nécessaire.



5. Retourner la viande pour passer la ficelle.



6. Nouer les 2 extrémités de ficelle ensemble.



7. Couper l'excédent de ficelle.

Détailler de la viande

Élément :



Pièce de viande à détailler

Matériel nécessaire :

- 2 plaques à débarrasser
- 1 planche à découper
- 1 éminceur

Résultat escompté : Morceaux de viande taillés au poids voulu ou à la taille désirée (ex : morceaux de veau à 0,050 kg pour une blanquette, lardons taillés dans de la poitrine de porc, tournedos détaillé dans un filet de bœuf...)

Phases techniques :



1. **Tailler** la viande en gros morceaux (plus facile à travailler sur la planche)

2. Ne prendre qu'un morceau et le **tailler en tranches**.



3. *Si besoin, redétailler ces tranches en lanières* puis **tailler en morceaux** au poids voulu ou à la taille désirée.

Utilisations :

- Blanquette de veau,
- Veau marenco,
- Lardons,
- Chateaubriand...

Découper une volaille à cru

Élément :



1 volaille PAC

Matériel nécessaire :

- 2 plaques à débarrasser
- 1 planche à découper
- 1 éminceur
- 1 désosseur

Résultat escompté : Volaille découpée à cru en 4 morceaux de taille identique (2 suprêmes + 2 cuisses).

Phases techniques :



1. Sectionner les pattes et les ailes.



2. Retirer la fourchette.



3. Dégager les sot-l'y-laisse.



4. Désarticuler et découper la cuisse.
Découper l'autre cuisse.



5. Découper les 2 suprêmes.



6. Mançonner les ailes et les cuisses.

Techniques similaires :

- Cette technique s'applique à toutes les volailles.
- Il est possible de diviser chaque morceau en 2 pour faire une découpe de volaille en 8.
- Il est possible de laisser les suprêmes sur le coffre (la carcasse) pour obtenir une volaille encore plus moelleuse.

Utilisations :

- Jambonnettes de volaille.
- Fricassée de volaille.
- Poulet sauté.

Aplatir, batter

Élément :

Élément à aplatir

Matériel nécessaire :

2 plaques à débarrasser
1 planche à découper
1 éminceur / 1 batte
1 feuille de papier cuisson ou
plastique alimentaire

Résultat escompté : Morceaux de viande, de volaille, de crustacé ou de poisson aplati afin d'optimiser la cuisson, la texture.

Phases techniques :



1. Mettre en place l'élément à aplatir.



2. **Détailler** le morceau à aplatir (si possible perpendiculairement aux fibres).



3. **Placer** le morceau (escalope) dans le papier cuisson humidifié et **batter** à l'aide d'une batte à côtelettes *ou d'un éminceur*, sans exagérer pour ne pas abimer le morceau.

Utilisations :

- Escalope panée,
- Panoufle de selle d'agneau,
- Calamars,
- Piccatas...

Gratter, préparer, ébarber

(exemple des moules)

Élément :

Moules

Matériel nécessaire :

1 couteau d'office
1 plaque à débarrasser
2 calottes
1 passoire

Résultat escompté : Coquillages propres et prêts à cuire.

Phases techniques :



1. **Gratter** les coquillages et les différents parasites collés sur la coquille à l'aide d'un couteau d'office.



2. **Ôter le byssus** : le pincer entre le pouce et le couteau d'office puis arracher.



3. **Laver** en brassant dans de l'eau froide, recommencer l'opération jusqu'à ce que l'eau soit propre. Les retirer à la main et les **égoutter**.



4. Après cuisson : **ébarber** en pinçant le manteau (partie brune extérieure)

Remarque :

- Il faut prévoir 250g de moules par personne en entrée et 1litre (800g) en plat principal.
- Les coques ne se grattent pas en revanche il faut les dégorger dans de l'eau salée pour qu'elles « recrachent » le sable.
- Les praires, les palourdes, les bulots, les bigorneaux sont simplement rincés avant cuisson.

Habiller un poisson

Élément :



Matériel nécessaire :

- 1 paire de ciseaux à poisson
- 1 écailleur (ou couteau retourné)
- 3 plaques à débarrasser
- Papier absorbant

Résultat escompté : Poisson prêt à être cuit ou levé.

Phases techniques :



1. Ébarber :

Supprimer toutes les nageoires à l'aide des ciseaux.



4. Vider :

Inciser l'anus sur 3 cm et vider le poisson par cette fente.



2. Écailler :

Tenir fermement la queue et gratter les écailles.



5. Laver :

Passer de l'eau froide par les ouïes et gratter les caillots de sang.



3. Supprimer les branchies par les opercules.



6. Éponger et réserver :

Égoutter sur du papier absorbant et réserver entre 0°C et 2°C sous glace fondante.



Habiller une volaille

Élément :



1 volaille effilée

Matériel nécessaire :

- 2 plaques à débarrasser
- 1 russe
- 1 planche à découper
- 1 éminceur

Résultat escompté : Volaille débarrassée des plumes, parée aux pattes, cou et ailes. Vidée entièrement par un petit orifice.

Phases techniques :



1. **Étirer**, débarrasser des plumes restantes.



2. **Flamber** la volaille et éliminer les écailles des pattes en les plongeant dans de l'eau bouillante.



3. **Parer :**
Parer les pattes, les ailes et le cou. Nettoyer la peau du cou.



4. **Vider :**
Décoller les viscères et les poumons puis tirer doucement pour les sortir.

Techniques similaires :

- Cette technique s'applique à toutes les volailles.

Utilisations :

- Nécessite d'être soit bridée soit découpée à cru.
- Les abats : gésiers – foie – cœur – poumons



Fileter un poisson rond ou un poisson plat à deux filets

Élément :



Matériel nécessaire :

- 1 couteau filet de sole
- 1 planche à découper
- 3 plaques à débarrasser
- 1 pince à désarêter / 1 petite calotte

Résultat escompté : Deux filets égaux, nets et lisses, parés dégraissés et totalement sans arêtes.

Phases techniques :



1. Délimiter les filets :

Tailler au niveau des ouïes et au niveau de la queue.



2. Lever le premier filet :

Glisser la lame sur l'arête et faire des gestes francs et amples. Ne pas donner des coups de couteau.



3. Lever le deuxième filet :

Appuyer délicatement la paume de la main sur l'arête dorsale et fileter.



4. Parer les filets :

Éliminer les arêtes ventrales restantes et celles des nageoires.



5. Désarêter :

Ôter une par une les arêtes.



6. Ôter la peau des filets :

Disposer le filet la queue à gauche. Glisser le couteau légèrement de biais puis donner des mouvements de va et vient.



Fileter un poisson plat à quatre filets

Élément :

1 poisson plat habillé

Matériel nécessaire :

1 couteau filet de sole
1 planche à découper
3 plaques à débarrasser

Résultat escompté : Quatre filets égaux, nets et lisses, parés, dénervés et totalement sans arêtes.

Phases techniques :

1. Délimiter le premier filet : glisser la lame entre le filet et les barbillons.



2. Lever le premier filet : Glisser la lame du couteau filet de sole le long de l'arête centrale. Puis la glisser sur les arêtes.



3. Lever le deuxième filet : en procédant de la même façon que pour le premier filet.



4. Retourner la sole et lever le troisième filet : de façon similaire aux deux premiers.



5. Lever le quatrième filet.



6. Parer, dénervé.

Exemples :

Turbot, sole, carrelet, limande...

Remarques :

- Les filets peuvent être dégorgés rapidement puis bien séchés.
- Les arêtes peuvent être réutilisées dans un fumet

Nom, Prénom :

Date :

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

2. CUISSONS

Cuisson « Griller »

Cuisson courte

Éléments :

Élément à griller
Assaisonnement
Marinade instantanée

Matériel de cuisson :

Gril ou plancha

Définition : La cuisson « griller » est une cuisson rapide. L'aliment est cuit en contact direct avec la source de chaleur. Cette cuisson est réservée pour les petites pièces.

Phases techniques :

1. Mettre en place le poste de grillade.



2. Réaliser la marinade instantanée (huile, sel, poivre, thym, laurier, jus de citron). Assaisonner.



3. Quadriller en 1^{er} le côté que l'on va présenter.



4. Retourner la pièce à l'aide d'une spatule. Finir la cuisson au four si besoin.



5. Lustrer.

Remarques :

- On peut griller : des viandes rouges (1^{ère} catégorie), des volailles, des viandes blanches, des légumes, des poissons.
- Ne jamais napper de sauce une pièce grillée. Servir la sauce en saucière à part.
- Règle de dressage : servir avec du cresson les viandes et volailles grillées.

Vocabulaire :

Marinade instantanée : elle est composée d'huile, d'assaisonnement et de condiments

Ferrée : se dit d'une grillade dont les quadrillages sont brûlés ce qui donne un mauvais goût.

Lustrer : recouvrir de beurre clarifié à l'aide d'un pinceau pour donner un aspect brillant.

Les œufs cuits en coquille (à la coque, mollet ou dur)

Éléments :

Œuf frais
Vinaigre blanc
Eau

Matériel nécessaire :

1 russe
1 araignée
1 calotte

Résultat escompté :

- Coque : jaune cru et chaud, blanc plus ou moins cuit selon le goût
- Mollet : jaune à peine cuit sur l'extérieur, blanc cuit complètement
- Dur : jaune et blanc bien cuits

Phases techniques :



1. **Faire chauffer** l'eau vinaigrée.



2. **Cuire** les œufs à **petits frémissements** : coque (3 à 4 min), mollet (5min30 à 6 min), dur (10 min).



3. **Rafraîchir** les œufs mollets et durs.



4. **Écaler** les œufs mollets et durs.



Remarques :

- **les œufs à la coque** sont essentiellement pour les petits déjeuners ou les brunchs accompagnés ou non de « mouillettes » ou bien servis en hors- d'œuvre chauds anoblis par une garniture tel que : caviar, pointes d'asperges, saumon fumé, truffes, etc...
- **les œufs mollets** : florentine, Argenteuil, bénelictine, en garniture de salade, etc...
- **les œufs durs** : Mimosa, Aurore, à la tripe, Chimay, etc... ;
- cuisson des œufs de cailles, compter 6 min. pour les obtenir durs
- cuisson des œufs au four vapeur : compter 12 min. de cuisson et un rafraîchissement à l'eau glacée.

L'omelette roulée

Œufs cuits hors coquille mélangés

Éléments :

Œuf frais 2 ou 3 pièces/pers.
Beurre / huile 0,015 kg
Sel fin
Poivre blanc
Beurre pour lustrer 0,005 kg

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 poêle
1 spatule
1 calotte
1 pinceau, papier absorbant

Résultat escompté : Les œufs sont assaisonnés et battus sont cuits dans une poêle ronde chauffée avec de la matière grasse. Suivant la cuisson désirée, la poêle est basculée vers l'avant puis roulée vers le bord. Elle est ensuite renversée dans une assiette ou un plat beurré, puis lustrée au beurre clarifié à l'envoi.

Phases techniques :



1. **Casser** et **battre** les œufs.



2. **Sauter** l'omelette en la mélangeant délicatement, en décollant les extrémités du bord vers le centre..



3. **Rouler** l'omelette.



4. **Dresser** et **lustrer** l'omelette.

Remarques :

- une poêle à omelette n'est jamais nettoyée mais essuyée avec un chiffon propre
- l'omelette roulée est généralement colorée à l'exception de l'omelette aux fines herbes qui doit être servie la plus blanche possible
- l'omelette plate d'aspect plus régional est souvent garnie de produits du terroir (lard, fromage, PdT, etc...)
- la matière grasse peut – être différente suivant la recette (beurre, huile d'olive, graisse de canard, etc...)
- la garniture peut – être ajoutée en battant les œufs ou après cuisson en fourrant l'omelette . On pratique une incision sur le dessus puis on garni l'intérieur
- on peut réaliser des omelettes roulées sucrées à la liqueur, à la confiture ou soufflées (à base d'œufs battus)
- **le gâteau d'omelette** plate est une superposition de plusieurs omelette plates aux couleurs et aux saveurs différentes, il peut se servir chaud ou froid
- **l'omelette suisse** est une omelette plate à l'emmental qui est recouverte de fromage et de crème avant d'être glacée à la salamandre

Les œufs brouillés

Œufs cuits hors coquille mélangés

Éléments :

Œuf frais 2 ou 3 pièces/pers.
Beurre ou crème 0,010 kg
Sel fin
Poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 sauteuse ou 1 russe (bain-marie)
1 calotte
1 fouet
1 spatule

Résultat escompté : Ils se présentent comme une « crème d'œuf » semi – coagulée de consistance crémeuse et souple, avec un aspect légèrement grumeleux.

Phases techniques :



1. **Casser** les œufs, les assaisonner et les battre.



2. **Cuire** les œufs brouillés : soit au bain-marie, soit à la sauteuse en vannant à la spatule.



3. **Terminer** les œufs brouillés : ajouter le beurre hors du feu pour stopper la cuisson.

Remarques :

- Ce sont les divers éléments ajoutés qui donneront les multiples appellations :
 - Magda (fines herbes, fromage et moutarde)
 - Champignons
 - Foies de volailles
 - Forestière (morilles et lardons)
 - Nantua (écrevisses et sauce Nantua)
 - Aux pointes d'asperges
 - Aux truffes, etc...

Les œufs au plat

Œufs cuits hors coquille non mélangés

Éléments :

Œuf frais 2 pièces/pers.
Beurre 0,010 kg
Sel fin
Poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 plat à œuf
1 plaque à débarrasser
1 ramequin

Résultat escompté : Œufs cassés dans un plat à œuf (2pce/plat) préalablement beurré et assaisonné. Ils sont ensuite cuits sur la plaque du fourneau jusqu'à coagulation du blanc. Le jaune reste liquide.

Phases techniques :



1. **Beurrer** les plats à œufs.



2. **Casser** les œufs dans un ramequin et les déposer dans le plat à œuf.



3. **Cuire** les œufs au plat :
Poser le plat sur la plaque du fourneau.

Remarques :

- on peut préchauffer les plats beurrés avant d'y casser les œufs, la cuisson sera plus rapide
- retirer les œufs au plat alors que le blanc est encore un peu tremblotant (inertie de la porcelaine)
- lorsqu'on termine la cuisson au four, il se forme alors sur la surface un voile dû à la chaleur. Cette préparation prend alors l'appellation « d'œufs miroir »
- les œufs au plats sont généralement garnis de foies de volaille, tranches de jambon, petites saucisses, etc...
- ils sont très peu servis en restauration à l'exception des brunches
- les œufs au plat peuvent être cuits dans une poêle avec un beurre noisette, ils prennent alors l'appellation « d'œufs sautés » ou « œufs à la poêle »

Les œufs cocotte

Œufs cuits hors coquille non mélangés

Éléments :

Œuf frais 1 ou 2 pièces/pers.
Beurre 0,010 kg
Sel fin
Poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 rondau bas
1 plaque à débarrasser
1 ramequin
1 papier sulfurisé

Résultat escompté : L'œuf est cassé dans une petite cocotte (ou ramequin) beurré et assaisonné. Le récipient est placé dans un bain-marie sur le fourneau jusqu'à coagulation du blanc. L'œuf est consommé dans sa cocotte et peut-être entouré d'une légère garniture ou d'un cordon de sauce

Phases techniques :



1. **Beurrer** les ramequins et mettre à chauffer le bain-marie.



2. **Casser** les œufs dans chaque ramequin.



3. **Cuire** les œufs cocotte :

Cuire 3 à 4 min au bain-marie sans voiler le blanc.

Remarques :

- on sert généralement 1 ou 2 œufs « cocotte » par personne.
- afin d'obtenir une cuisson identique dans chaque ramequin, il est souhaitable de faire tourner de temps en temps le BM sur la plaque.
- on peut assurer la cuisson des œufs cocotte dans un BM au four et à couvert. Cette méthode plus rapide, ne donne pas le même aspect au niveau du jaune qui se « voile ».
- des garnitures placées sous l'œuf comme une lamelle de truffe ou un morceau de foie gras en font un mets raffiné.
- les œufs « moulés » se préparent comme des œufs « cocotte » mais ils sont démoulés en fin de cuisson sur un plat ou une assiette, avant d'être nappés de sauce et parfois accompagnés de garnitures diverses.

Les œufs pochés

Œufs cuits hors coquille non mélangés

Éléments :

Œuf extra-frais 1 ou 2 pièces/pers.
Vinaigre blanc

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 sautoir
1 ramequin
1 calotte
1 araignée, papier absorbant

Résultat escompté : Blanc d'œuf plus ou moins cuit complètement à l'eau bouillante et jaune quasiment cru, emprisonné à l'intérieur

Phases techniques :



1. **Faire chauffer l'eau** et le vinaigre puis casser les œufs individuellement dans un ramequin.

2. **Pocher** les œufs : réaliser un courant dans le sautoir et verser les œufs un par un.



3. **Rafrâichir** les œufs.

4. **Éponger et ébarber** les œufs.

Remarques :

- Œufs pochés Bragance (sur ½ tomate étuvée au four, nappée de béarnaise)
- Henry IV (en croustade, nappés hollandaise)
- Cendrillon (dans des pommes de terre cuites au four et évidées, nappées de sauce Mornay et gratinées)
- Florentine (sur lit d'épinards), etc...
- L'œuf poché au vin rouge : œuf meurette (lardons + champignons sautés), bourguignonne (sur croûtons + sauce bourguignonne), bordelaise...
- L'œuf « cassé » est un œuf poché qui, au dernier moment dans l'assiette, est fendu au couteau pour laisser échapper le jaune
- L'œuf « filé » est un œuf entier ou un blanc battu puis passé à travers une passoire sur de l'eau bouillante afin de former des petits filets d'œuf utilisés en garniture d'un consommé.

Les œufs sautés

Œufs cuits hors coquille non mélangés

Éléments :

Œuf frais 2 pièces/pers.
Beurre 0,010 kg
Huile 0,05 l
Sel fin
Poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 sauteuse / poêle anti-adhésive
1 plaque à débarrasser
1 ramequin

Résultat escompté : Œufs cassés dans une poêle ou dans une sauteuse avec une matière grasse chaude et assaisonné. Ils sont ensuite cuits sur la plaque du fourneau jusqu'à coagulation du blanc. Le jaune reste liquide.

Phases techniques :



1. **Chauffer** la poêle avec de la matière grasse.



2. **Casser** les œufs dans un ramequin et les déposer dans la poêle délicatement.



3. **Sauter** les œufs : assaisonner et laisser cuire sans coloration.



Remarque :

- Il s'agit d'un dérivé de l'œuf au plat. C'est pourquoi les œufs sautés sont souvent appelés à tort « œufs au plat ».

Les œufs frits

Œufs cuits hors coquille non mélangés

Éléments :

Œuf extra-frais 1 ou 2 pièces/pers.
Huile de friture
Sel

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 ramequin
1 poêle/1 sautoir
2 spatules en bois
Papier absorbant

Résultat escompté : Blanc d'œuf coagulé, légèrement doré et croustillant. Le jaune doit rester crémeux.

Phases techniques :



1. **Chauffer l'huile** à 180°C dans une poêle ou un sautoir. Laisser un rebord nécessaire en cas de crépitements et de projections.

2. **Casser** les œufs un par un dans un ramequin.



3. **Frيره** les œufs un par un : les plonger et les façonner immédiatement.

4. **Cuire et rouler** délicatement l'œuf pour lui donner une forme et une coloration régulière.

5. **Égoutter** et **assaisonner** sur papier absorbant.

Remarques :

- Temps de cuisson d'un œuf frit : 45 secondes à 1 min.
- Attention la réalisation des œufs frits peut être dangereuse et salissante.

Utilisations :

- Œuf frit au bacon
- Œuf frit andalouse (*dresser en couronne en intercalant des tranches d'aubergines frites, sauce tomate à part*)
- Œuf frit bordelaise (*sur demi-tomate fourrée de cèpes émincés sautés, sauce bordelaise (vin rouge) et persil frit*)

Cuisson « Sauter simple »

Cuisson courte

Éléments :

Élément à sauter (viande,
poisson, légume)
Matière grasse
Assaisonnement

Matériel de cuisson :

Poêle, sautoir, sauteuse, wok,
rondeau bas

Définition : Le produit est **saisi** dans une poêle ou un sautoir avec un corps gras de chaleur vive afin de former une belle croûte dorée.

Phases techniques :



1. **Colorer** la pièce (feu vif ou feu doux selon l'épaisseur). Côté peau en premier.



2. **Retourner** la pièce, puis vérifier la cuisson.



3. **Débarrasser** sur grille (ou papier absorbant). Terminer la cuisson au four si nécessaire



Remarques :

- Les viandes blanches et les poissons sont en principe farinés avant la mise en cuisson.
- On peut sauter : des viandes rouges (1^{ère} catégorie), du gibier, des légumes, des œufs, des volailles, des poissons.

Vocabulaire :

Pané : Aliment passé successivement dans de la farine, dans une anglaise puis dans de la chapelure (ou autre élément de panure)

Cuisson « Sauter meunière »

Cuisson courte

Éléments :



Élément à sauter (viandes blanches, abats, poissons)
Beurre
Jus de citron
Assaisonnement

Matériel de cuisson :

Poêle, sautoir, sauteuse,
rondeau bas

Définition : La pièce est farinée puis saisie afin d'obtenir une enveloppe croustillante tout en menant la cuisson à cœur. Le sauter meunière est arrosé d'un beurre meunière avant l'envoi.

Phases techniques :



1. **Fariner** la pièce.
Assaisonner.



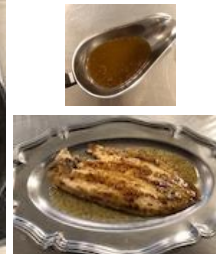
2. **Sauter** la pièce en lui donnant une légère coloration (feu vif ou feu doux selon l'épaisseur). Côté peau en premier (côté présentation).



3. **Retourner** la pièce, puis vérifier la cuisson.



4. **Débarrasser** sur grille (ou papier absorbant).



5. **Réaliser le beurre meunière** : fondre le beurre, lorsqu'il est noisette ajouter le jus de citron et assaisonner.

Vocabulaire :

Sucs : éléments sapidiqes (qui ont du goût) restant collés sur le fond de l'ustensile de cuisson.

Meunière : aliment sauté ayant une belle coloration dorée, arrosé de jus de citron et nappé de beurre « noisette ».

Pané : Aliment passé successivement dans de la farine, dans une anglaise puis dans de la chapelure (ou autre élément de panure).

Cuisson « sauter-déglacer »

Éléments :

1 élément à sauter
 Matière grasse
 Oignon/échalote ciselé (facultatif)
 1 liquide de déglacage (vin blanc, Cognac, Porto...)
 1 liquide de mouillement (fonds brun lié...)
 Crème liquide (facultatif)

Matériel nécessaire :

1 sautoir/rondeau/poêle
 1 pince américaine
 1 bac gastronorme + 1 grille

Résultat escompté : élément cuit sauté servi avec une sauce réalisée « minute ».

Phases techniques :



1. **Chauffer** le sautoir et la matière grasse.



2. **Sauter l'élément à cuire.**



3. **Retourner l'élément.**



4. **Débarrasser** sur grille et terminer la cuisson four si nécessaire.



5. **Dégraisser.**



6. **Suer** les oignons ciselés.



7. **Déglacer** au vin blanc (ou autre alcool et flamber). **Laisser réduire.**



8. **Mouiller** au fonds. Laisser réduire et **crémer** si nécessaire.



Vocabulaire :

Sucs : éléments sapidiques (qui ont du goût) restant collés sur le fond de l'ustensile de cuisson.

Déglacer : décoller les sucs à l'aide d'un alcool, d'un liquide pour réaliser un jus, une sauce.

Blanchir une viande, une volaille

Élément :

Morceaux de volaille/de viande

Matériel nécessaire :

1 russe / 1 rondau
1 écumoire et 1 passoire
1 calotte

Résultat escompté : Morceaux de viande ou de volaille immergés dans de l'eau froide puis portés à ébullition pour éliminer l'excédent de sel (ex : poitrine...), les impuretés ou raffermir les chairs.

Phases techniques :



1. **Placer** les morceaux de viande dans une russe et **mouiller à l'eau froide**.

2. **Porter à ébullition** et **blanchir** quelques minutes.



3. **Écumer** soigneusement.



4. **Égoutter** les morceaux.



5. **Rincer** et **raffaichir**.



6. **Réserver** pour la cuisson.

Exemples d'utilisations :

- dessaler la poitrine de porc salée et raffermir les chairs avant de tailler des lardons,
- raffermir les chairs avant cuisson en blanquette,
- retirer les impuretés lors de la confection des fonds...

Cuisson « Rôtir »

Cuisson courte

Éléments :

Élément à rôtir
Assaisonnement
Matière grasse

Matériel de cuisson :

Plaque à rôtir, rondeau bas, bac
gastronorme, grille

Définition : La cuisson « rôtir » est une cuisson rapide. L'aliment est cuit sans liquide de mouillement, uniquement avec une matière grasse par une chaleur statique, tournante (four) ou rayonnante (broche).

Phases techniques :

1. Réaliser les préparations préliminaires : préchauffer le four. (si besoin). Assaisonner la pièce.



2. Saisir la pièce à four très chaud (>200°C). Pour le poulet : sur le côté cuisse vers le haut.



3. Retourner sur l'autre cuisse au bout de 20 min. Puis finir la cuisson poitrine vers le haut.



4. Vérifier la cuisson et débarrasser au chaud sur grille. Laisser reposer.



5. Réaliser le jus de rôtir : Faire pincer les sucs puis dégraisser et suer la garniture aromatique.



6. Déglacer à l'eau ou au fonds brun clair. Réduire d'un tiers.



7. Chinoisier et dresser le jus en saucière.

Remarques :

- On peut rôtir : des viandes rouges (1^{ère} catégorie), des volailles, du gibier, des viandes blanches, des légumes, des poissons (souvent farcis).
- Temps de cuisson moyen : 20 min/kg pour les viandes rouges, 30 min/kg pour les volailles.
- T°C de cuisson : 55°C pour le saignant, 70°C pour le bien cuit.
- Poids de viande par personne : 0,200 kg sans os ou 0,250 kg avec os.
- **Règles de dressage :**
 - si la pièce est envoyée entière : cresson et jus en saucière.
 - si la pièce est tranchée en cuisine : jus au fond du plat, viande dessus, cresson à côté.

Vocabulaire :

Chinoisier : Passer au chinois.

Pocher un légume

Cuire à l'anglaise

Éléments :

Légumes
Eau
Gros sel 0,010 kg / l

Matériel nécessaire :

1 russe ou 1 rondeau
1 araignée ou 1 passoire
1 calotte

Résultat escompté : Légume cuit par immersion dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

Phases techniques :

1. **Mettre en place** le poste de travail : **mettre l'eau à bouillir, saler** et préparer une **calotte d'eau glacée**.



2. **Préparer** le légume : **l'éplucher** et **le tailler** si besoin, puis le **plonger** dans l'eau bouillante.



3. **Cuire** à découvert le plus rapidement possible.



4. **Écumer** si nécessaire et **contrôler** l'à-point de la cuisson.



5. **Égoutter** et **rafraichir** en plongeant dans l'eau glacée.

Remarques :

Pour les légumes servis immédiatement : égoutter et lier au beurre sans les rafraichir.

Pour les légumes servis froids ou servis réchauffés : les égoutter après les avoir refroidis et les débarrasser en plaque puis filmer et réserver.

Pour remettre en température : replonger les légumes dans une « chauffante », les égoutter et les lier au beurre rapidement.

ATTENTION !!!**Cuire à l'anglaise des pommes de terre :**

Plonger les pommes de terre dans l'eau froide salée et porter à frémissement jusqu'à la fin de la cuisson.

Pocher une viande, une volaille

Élément :



Matériel nécessaire :

1 russe / 1 rondeau
1 écumoire
1 calotte

Résultat escompté : Morceaux de viande ou de volaille cuits par immersion dans un liquide si possible aromatisé.

Phases techniques :



1. **Blanchir** les morceaux de viande.



2. **Préparer la garniture aromatique.**



3. **Placer les morceaux** dans une russe.



4. **Mouiller** avec le fonds blanc de même nature. **Saler** au gros sel et **porter à ébullition.**



5. **Écumer, ajouter la garniture aromatique et cuire doucement.**

Utilisations :

- pot-au-feu
- blanquette
- filet de bœuf à la ficelle...

Remarque :

Pour la blanquette il faut confectionner le velouté et le lier pour terminer la sauce.

Pocher un fruit

Éléments :



Matériel nécessaire :

- 1 russe avec couvercle
- 1 planche à découper
- 3 plaques à débarrasser
- 1 cuiller à pomme parisienne

Résultat escompté : Fruit cuit ayant pris le goût du sirop.

Phases techniques :



1. Laver, **éplucher** les poires.



2. **Réaliser un sirop** avec l'eau, le sucre et les épices.



3. **Plonger** les poires dans le sirop bouillant et couvrir en immergeant les poires à l'aide d'un couvercle ou d'un papier sulfurisé. Laisser **cuire 20 min** suivant le degré de maturité des poires.



4. **Couper** les poires en deux.



5. **Évider** les poires avec la cuiller à pommes parisienne.

Utilisation :

- Poire Belle-Hélène...

Techniques similaires :

- Poire Belle-Dijonnaise (cuite dans du vin rouge)
- Beaucoup de fruits peuvent être pochés... (pomme, pêche, abricot...)

Cuisson « Frire »

Cuisson courte

Éléments :

Élément à frire
Assaisonnement
Bain de friture

Matériel de cuisson :

- 3 plaques à débarrasser (ou bacs gastronomes)
- friteuse

Définition : La cuisson « frire » est une cuisson rapide. L'aliment est immergé dans un bain de friture chaud.

Phases techniques :



1. **Mettre en place** le poste de friture :

Élément à frire

Bain de friture

Plaque ou bac avec papier absorbant



2. **Préparer** les éléments à frire : soit paner, soit sécher.



3. **Plonger** les éléments par petite quantité dans le bain de friture.



4. **Égoutter** au-dessus du bain de friture.

5. **Égoutter** dans une plaque avec du papier absorbant.

6. **Saler** si la friture doit être servie aussitôt. Sinon saler après le second bain de friture.



7. **Dresser** sans clocher.

Remarques :

- **Avant cuisson** : vérifier l'état de l'huile de friture et la quantité d'huile.
- **Température de cuisson** :
 - 140°C pour frire des herbes.
 - 140°C à 160°C pour cuire les pommes de terre sans les colorer.
 - 180°C pour frire.

Cuire en ragoût à blanc

Éléments :

- 2 pièces poulet PAC 1,400kg
- 0,400 kg carotte, oignon, blanc de poireau, céleri
- PM bouquet garni, clou de girofle
- 2,00 l fonds blanc
- Farine, beurre, crème liquide, jaune d'œuf

Matériel nécessaire :

- 1 rondau / sautoir avec couvercle
- 1 fourchette diapason
- 1 louche
- 1 chinois
- 1 bain-marie à sauce

Résultat escompté : Morceaux de poulet cuit dans une sauce crémée à base de fonds blanc.

Phases techniques :



1. **Raidir** les morceaux au beurre sans coloration.



2. Débarrasser les morceaux et ajouter la garniture aromatique. **Suer**.



3. **Singer** et cuire le roux quelques minutes.



4. **Mouiller** en fonction de la recette : fonds blanc, fumet, vin blanc, eau. Saler et porter à ébullition.



5. Replacer les morceaux dans le **velouté**



6. **Cuire à couvert** à four moyen 180°C ou sur plaque.



7. **Décant** les morceaux au terme de leur cuisson.



8. Contrôler la sauce, dégraisser et **crémer** en fonction de la recette.



9. **Passer** au chinois sur les morceaux.



10. **Ajouter** la garniture d'appellation puis mijoter quelques minutes. Réserver au bain-marie.



Cuire en ragoût à blanc

(suite)

Dérivés / Plats similaires :

Fricassée de volaille au curry, fricassée de pigeon hongroise (paprika), fricassée de volaille aux écrevisses (queues d'écrevisses étuvées dans un peu de sauce Nantua, monter au beurre d'écrevisse), fricassée de volaille Doria (concombre)

La fricassée de volaille demande environ 15 minutes de cuisson pour les ailes, 20 minutes pour les cuisses.

La fricassée d'agneau et de veau demande 45 minutes à 1h15, il faut sonder les morceaux à l'aide d'une aiguille pour s'assurer de la cuisson.

Cuire en ragoût à brun

Éléments : pour 8 couverts

- 1,600 kg viande
- 0,400 kg carotte, oignon, blanc de poireau, céleri
- PM bouquet garni, clou de girofle
- 2,00 l fonds brun
- Farine, beurre, crème liquide, jaune d'œuf

Matériel nécessaire :

- 1 rondeau / sautoir avec couvercle
- 1 fourchette diapason
- 1 louche
- 1 chinois
- 1 bain-marie à sauce

Résultat escompté : C'est cuire lentement et régulièrement, au four dans un récipient clos, des aliments rissolés pour les ragoûts à bruns avec une garniture aromatique et un liquide de mouillement lié. 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.

Phases techniques :



1. **Détailler** la viande.



2. **Préparer la garniture aromatique.**



3. **Rissoler** les morceaux.



4. **Ajouter la garniture aromatique et dégraisser** si besoin.



5. Ajouter le **concentré** de tomate.



6. **Singer et torréfier** la farine.



7. **Mouiller** : au fonds brun, vin rouge, cidre, bière, eau. Et ajouter le reste de la garniture aromatique.



8. **Couvrir** et cuire au four à 180°C de 45 min à 3h, remuer de temps en temps.



9. S'assurer de la cuisson et **décanter** la viande.



10. **Passer** la sauce au chinois et terminer le ragoût avec la garniture d'appellation.

Cuire en ragoût à brun

(suite)

Dérivés / Plats similaires :

Pour faciliter la réalisation, certains professionnels lient la sauce après la cuisson du ragoût.

Selon les recettes, il est possible de déglacer avec du vin avant de singer.

Ragoût à brun avec liaison au sang : ex : coq en vin, civet de lièvre...

Cuisson « vapeur »

Cuisson courte

Éléments :

Élément à cuire « vapeur »
Assaisonnement

Matériel de cuisson :

- bacs gastronorme perforée
- four vapeur ou couscoussier ou panier vapeur...

Définition : La cuisson « vapeur » est une cuisson rapide. L'aliment est placé dans une enceinte chaude et humide au contact de la vapeur.

Phases techniques :



1. **Préchauffer** le four vapeur.



2. **Plaquer** les éléments à cuire vapeur dans un bac gastronorme perforé et **assaisonner**.



3. **Enfourner** dans le four vapeur.



4. **Sortir du four et Rafrâichir** : pour les légumes verts il est préférable de stopper la cuisson dans un bain d'eau glacée.

Remarques :

- Pour parfumer les aliments, il ne faut pas hésiter à mariner les ingrédients avant de les cuire.
- La cuisson vapeur est souvent associée à la cuisson sous-vide.
- **Quelques temps de cuisson préconisés au four vapeur :**
 - **3 à 8 min** pour des petits pois, des haricots plats, des endives, des sommités de chou-fleur.
 - **8 à 12 min** pour des haricots verts.
 - **12 à 16 min** pour des choux de Bruxelles.
 - **20 min** pour des poireaux émincés, des pommes de terre (1cm)
 - **30 min** pour des asperges, des carottes, des pommes vapeur.
 - **40 min** pour les artichauts entiers, du chou-fleur entier, de la betterave.

Cuisson « étuver »

Cuisson courte

Éléments :

Légumes en julienne
Beurre
Sel, poivre

Matériel de cuisson :

Sauteuse
Papier sulfurisé

Définition : Chauffer ou cuire lentement à couvert un aliment dans son eau de végétation avec un peu de beurre.

Phases techniques :

1. Tailler les légumes en julienne.



2. Placer le beurre, le sel fin et quelques centilitres d'eau dans une sauteuse sur un feu doux.



3. Ajouter la julienne de légumes.



4. Couvrir avec un disque de papier sulfurisé et un couvercle



5. Cuire doucement à feu doux, environ 20 min. Vérifier l'assaisonnement, débarrasser et réserver.

Remarques :

- Garniture de potages (julienne Darblay), de poissons pochés au court-mouillement (Suchet)

Cuire à blanc

Éléments :

Champignons escalopés, en quartiers ou tournés
Beurre PM
Eau PM
Jus de citron PM
Sel, poivre

Matériel nécessaire :

1 sauteuse
1 papier sulfurisé
1 paire de ciseaux
1 plaque à débarrasser

Résultat escompté : Légumes cuits, brillants, assaisonnés et chauds.

Phases techniques :



1. Porter à **ébullition** dans la sauteuse un fond d'eau, du jus de citron, du beurre, assaisonner.



2. **Ajouter** les champignons dans le liquide bouillant.



3. **Recouvrir** d'un disque de papier sulfurisé et cuire environ 5 min.



4. Les **débarrasser** avec la cuisson, ne pas les égoutter (risque d'oxydation). Les refroidir rapidement



Remarques :

- Utiliser pour les fricassées et blanquettes,
- utiliser pour des petites garnitures...

Glacer un légume à blanc ou à brun

Éléments :

Légumes à glacer
Beurre PM
Sucre semoule PM
Sel fin PM
Poivre blanc PM

Matériel nécessaire :

1 sauteuse
1 papier sulfurisé
1 paire de ciseaux
1 plaque à débarrasser

Résultat escompté : Légumes cuits, brillants, assaisonnés et chauds.

Phases techniques :



1. **Mettre en place le poste de travail.** Réaliser les pesées.



2. **Tailler un disque** de papier sulfurisé et le beurrer.



3. **Glacer** : réunir les légumes tournés, le sel, le sucre, l'assaisonnement, l'eau et le beurre en parcelles dans la sauteuse.



4. **Disposer le disque de papier sulfurisé** beurré dessus et glacer les légumes sur le fourneau.

Remarques :

- Pour glacer à brun, il suffit de poursuivre la caramélisation du glaçage à blanc.



Carottes glacées à blanc



Carottes glacées à brun

Gratiner

Éléments :

Élément à gratiner

Matériel nécessaire :

1 salamandre ou 1 four

Résultat escompté : belle coloration uniforme sur l'élément à gratiner.

Phases techniques :



1. **Allumer la salamandre**



2. **Préparer l'élément à gratiner.**



3. **Gratiner** : placer sous la salamandre et surveiller la coloration.



4. Retirer de la salamandre lorsque la coloration souhaitée est atteinte.

Remarques :

- On peut gratiner directement dans le four : pour les gratins complet (tous les éléments sont crus au départ), rapide (les éléments sont déjà cuits) ou léger (formation d'une croûte faite de fromage).
- Certains professionnels utilisent le chalumeau pour colorer rapidement leur gratin...

Cuire du riz pilaf

Éléments :

1 volume de riz long
1,5 volume de liquide (eau,
fonds, fumet)
Beurre
PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 sautoir
1 planche à découper
Papier sulfurisé

Résultat escompté : Riz cuit, assaisonné et moelleux.

Phases techniques :



1. **Mesurer** le volume de riz et mesurer 1,5 fois son volume en liquide.



2. **Fondre** le beurre et **suer** l'oignon ciselé.



3. Ajouter le riz et le **nacrer**.



4. **Mouiller**, assaisonner et porter à ébullition, ajouter le bouquet garni et couvrir d'un papier sulfurisé.



5. **Couvrir** et **cuire 20 min au four à 180°C**.



6. **Vérifier** la cuisson et l'assaisonnement.



7. **Beurrer** en ajoutant des parcelles de beurre.



8. **Égrener** avec une fourchette diapason.

Remarque :

- prévoir 40 g de riz par personne en garniture ou 60 g si c'est en garniture unique.

Règle de dressage :

- dresser le riz en dôme dans un saladier ou sur assiette.

Cuire du riz « créole »

Éléments : ½ l riz/8 couverts

1 volume de riz long
6 volumes d'eau
Beurre
PM sel gros (0,012 kg/l)

Matériel nécessaire :

1 russe ou 1 rondeau
Papier sulfurisé
1 chinois

Résultat escompté : Riz cuit à l'eau, assaisonné.

Phases techniques :



1. **Porter à ébullition** une grande quantité d'eau salée.



2. **Rincer** le riz sous l'eau froide.



3. **Verser** le riz en pluie dans l'eau bouillante et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.



4. **Cuire à découvert**, à faible ébullition durant 10 à 15 min, **remuer** de temps en temps et vérifier la cuisson.



5. **Égoutter** le riz dans une passoire et le rafraichir immédiatement sous l'eau froide.

Remarque :

Pour une utilisation chaude immédiate :

- débarrasser le riz dans une sauteuse et ajouter des parcelles de beurre, vérifier l'assaisonnement et dresser.

Pour une utilisation chaude ultérieure :

- rafraichir le riz, puis le placer dans une plaque, ajouter des parcelles de beurre, assaisonner et couvrir d'une feuille de papier sulfurisé.

- **remettre en température** : étuver le riz au four à 180°C et le remuer de temps en temps à l'aide d'une fourchette, dresser.

Utilisations :

- base pour les salades composées, accompagnement de viande ou poisson pochés.

Cuire un risotto

Éléments :

0,300 kg riz non étuvé et riche en amidon (Arborio, Vialone Nano, Maratelli, Carnaroli)
 0,050 kg beurre ou huile d'olive
 0,100 kg échalote ou oignon
 0,10 l vin blanc
 1,5 l bouillon de légumes
 0,050 kg parmesan
 PM sel gros (0,012 kg/l)

Matériel nécessaire :

1 russe ou 1 rondeau
 1 planche à découper

Résultat escompté : Riz cuit, assaisonné et crémeux lié par l'amidon du riz.

Phases techniques :



1. **Préparer les ingrédients** : ciseler l'échalote, peser le riz.



2. **Suer** l'échalote ou l'oignon ciselé.



3. **Nacrer** le riz au beurre (*la tostatura = torréfaction*).



4. **Déglicer** au vin blanc et **réduire** tout en remuant.



5. **Mouiller** louché par louché en remuant toujours, attendre que le riz ait fini d'absorber tout le liquide pour rajouter une louché.



5. A la fin de la cuisson **ajouter** le parmesan et une noisette de beurre, assaisonner. (*mantecare*)

Remarque :

- le riz a besoin d'une vingtaine de minutes pour cuire. Le riz est cuit quand il est moelleux.

Cuire de la semoule

Éléments :

1 volume de semoule
PM Huile d'olive
1 volume d'eau
Beurre
PM sel gros (0,012 kg/l)

Matériel nécessaire :

1 russe
1 calotte (ou bac gastronorme) avec couvercle

Résultat escompté : Semoule cuite, gonflée et assaisonnée.

Phases techniques :



1. **Préparer** tous les ingrédients.



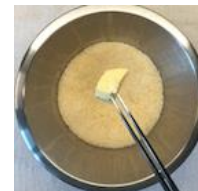
2. **Porter à ébullition** un volume d'eau salée.



3. **Aromatiser** légèrement la semoule avec l'huile d'olive.



4. **Verser** l'eau bouillante sur la semoule, couvrir et laisser **gonfler** 5 à 10 min.



5. **Beurrer** et **égrener** la semoule.

Utilisations :

- en ajoutant des raisins secs, des figues séchées...
- pour le couscous (réalisation au couscoussier, vapeur)

Cuire de la polenta

Éléments : pour 4

0,250 kg de polenta (pré-cuite)
1,25 l lait (ou eau, ou mélange lait+eau)
PM Beurre, huile d'olive, sel

Matériel nécessaire :

1 russe
1 fouet

Phases techniques :



1. **Porter à ébullition** le lait et le saler.



2. **Verser** la polenta en pluie fine.



3. **Cuire** la polenta sans cesser de fouetter 2 à 3 min.



4. **Beurrer** ou **crémer** la polenta.



5. **Servir** ou **mouler, détailler** et **sauter**.

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

3. FONDS, SAUCES, JUS, MARINADES, APPAREILS ET LIAISONS

Les liaisons

Lier à l'amidon, à la matière grasse, à la purée de légumes, aux protéines, par réduction

Résultat escompté : Sauce onctueuse, homogène et nappante.

Lier à l'amidon (exemple la sauce béchamel)



1. Préparer un roux et le refroidir.



2. Lier la sauce et la porter à ébullition.



3. Passer la sauce au chinois.

Utilisations :

Liaisons de sauces à l'aide d'un roux, d'un beurre manié, de fécule, de purée de banane, de mie de pain, de chapelure, lier une bisque (riz)...

Lier à la matière grasse (exemple la sauce beurre blanc)



1. Réaliser la réduction.



2. Émulsionner : incorporer le beurre tout en fouettant.



3. Passer la sauce au chinois.

Utilisations :

Monter une sauce au beurre, lier des pâtes...

Lier à la purée de légumes

Prévoir 0,050 à 0,150 kg de purée de légume par litre de sauce.

1. Cuire le légume et le mixer.
2. Mixer la sauce.
3. Incorporer progressivement la purée de légumes tout en mixant.
4. Il ne faut pas mixer trop pour éviter de blanchir la sauce.

Utiliser des légumes pauvres en amidon.

Utilisations :

Liaisons de sauce à l'aide de purée de carotte, d'oignon, de concentré de tomate (bolognaise), de chou-fleur, fenouil...

Les liaisons

(suite)

Lier aux protéines (exemple lier une crème anglaise)



1. Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre..



2. Verser le lait bouillant sur les jaunes et reverser l'appareil dans la russe.



3. Cuire la crème à la nappe.



4. Passer la crème au chinois.

Utilisations :

Lier un velouté, lier un civet au sang...

Lier une sauce froide à la gélatine...

Lier par réduction (exemple : sauce brune)



1. Réaliser la sauce.



2. Réduire à feu doux en contrôlant la consistance



3. Passer la sauce au chinois (si besoin).

Utilisations :

Toutes les sauces réalisées à base de fonds peuvent être réduites. Les saveurs sont ainsi concentrées. Attention à l'assaisonnement ! Il est préférable d'assaisonner en fin de réduction.

Réaliser un fumet de poisson

Éléments :

Arêtes de poissons maigres
Échalotes/oignons émincés
Parures de champignons
Carottes (facultatif)
Vin blanc (ou vin rouge)
Bouquet garni
Beurre

Matériel de cuisson :

Planche
Plaque à débarrasser
Russe / rondeau
Chinois
Écumoire

Définition : Jus translucide et sapidique.

Phases techniques :



1. **Concasser** les arêtes.



2. **Dégorger** les arêtes.



3. **Suer** l'échalote, oignon émincés. (éventuellement les parures de champignons et carottes en paysanne.)



4. **Raidir** les arêtes (suer sans coloration).



5. **Mouiller** à l'eau froide et vin blanc. Ajouter le bouquet garni.



6. **Porter à ébullition** puis laisser frémir **20 min.** écumer fréquemment.



7. **Passer au chinois** sans fouler pour ne pas troubler le fumet.



8. **Refroidir** réglementairement.

Remarques :

- Le fumet peut servir de base de cuisson ou de base de sauce.
- Le cuisinier peut personnaliser son fumet en sélectionnant ses arêtes.
- Il faut privilégier les arêtes de poissons blancs pour réaliser le fumet de poisson.
- On peut faire suer les parures de champignons ou les ajouter au moment du bouquet garni.

Réaliser un fonds blanc de veau

Éléments :

Os de veau
Carottes, oignons, ail, poireau,
céleri branche, oignon piqué de
clous de girofle
Bouquet garni

Matériel de cuisson :

Planche
Plaque à débarrasser
Marmite
Chinois
Écumoire

Définition : Jus blanc translucide et sapidique.

Phases techniques :



1. **Concasser** les os.



2. **Blanchir** les os puis les rafraichir et les égoutter.



3. **Mouiller** à l'eau froide et **porter à ébullition**.



4. **Ajouter** la garniture aromatique à ébullition.



5. **Laisser cuire** doucement à découvert pendant 2 à 3 heures.



6. **Dépouiller** et **écumer** fréquemment.



7. **Passer au chinois** sans **fouler** pour ne pas troubler le fonds.



8. **Refroidir** réglementairement.

Remarques :

- Fonds blanc de volaille : même technique que le fonds blanc de veau, remplacer les os de veau par des carcasses de volailles, cous, ailerons.

Réaliser un fonds brun clair de volaille

Éléments :

Carcasses de volailles
Carottes, oignons
ail, poireau,
céleri branche, oignon piqué de
clous de girofle, tomates fraîches
Concentré de tomate
Bouquet garni

Matériel de cuisson :

Planche
Plaque à débarrasser
Marmite
Chinois
Écumoire

Définition : Jus brun liquide et sapidique.

Phases techniques :



1. **Concasser** les carcasses.



2. Les **colorer** à four très chaud sans matière grasse.



3. **Préparer la garniture aromatique** détaillée en grosse mirepoix.



4. **Ajouter** la garniture aromatique et faire blondir au four.



5. **Ajouter** le concentré de tomates. Laisser cuire 7 à 8 minutes.



6. **Débarrasser** dans une russe les os et la garniture aromatique, **dégraissier**.



7. **Ajouter** le reste de la garniture aromatique (ail, bouquet garni, tomate fraîche) et mouiller à hauteur.



8. **Porter à ébullition**, cuire 3à 4h en **écumant** régulièrement.



9. **Passer au chinois** et **refroidir** réglementairement.

Remarques :

- En ajoutant au fonds brun clair une liaison on obtient un fonds brun lié.
- En changeant les carcasses de volaille par des os de veau on obtient un fonds brun de veau ; par des carcasses de canard : fonds brun de canard, par des carcasses de pigeon : fonds brun de pigeon, par des os d'agneau : fonds brun d'agneau, par des os de gibier : fonds brun de gibier.

Améliorer un fonds P.A.I.

Éléments :

Poudre ou pâte P.A.I
Eau
Garniture aromatique
Et/ou arêtes, os, carcasses...

Matériel de cuisson :

Russe/rondeau
Fouet
Chinois

Définition : Jus blanc translucide et sapidique.

Phases techniques :



1. **Peser** le fonds en poudre ou en pâte et **mesurer** l'eau en fonction du mode d'emploi.



2. Respecter le mode d'emploi en **versant** la poudre soit dans le liquide bouillant, soit dans le liquide froid.



3. **Améliorer** le fonds en ajoutant la garniture taillée.



4. **Laisser cuire** doucement à découvert.



5. **Passer au chinois** sans fouler pour ne pas troubler le fonds ou le fumet.



6. **Refroidir** réglementairement ou utiliser immédiatement.

Remarques :

- Pour améliorer un fonds ou un fumet P.A.I. le cuisiner peut soit ajouter une garniture aromatique soit un élément sapidique, protéinique (os, arêtes, carcasses...) soit les deux.

Sauce vin blanc

Braiser un poisson à court-mouillement

Éléments :

1 poisson à braiser
garniture suivant l'appellation
(échalotes...)
vin blanc + fumet de poisson
beurre
PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 bac gastronorme + couvercle
1 chinois
1 fouet
1 sauteuse

Résultat escompté : Sauce onctueuse, homogène et nappante, de couleur claire.

Phases techniques :



1. Préparer la **garniture aromatique**.



2. **Beurrer** un bac gastro, ajouter la garniture.



3. **Plaquer** les poissons et **mouiller** à hauteur.



4. **Porter à ébullition**, couvrir et cuire 10 min au four.



5. Passer ou non la cuisson au chinois et **réduire**.



6. **Crémer** (si besoin) et **réduire**.



7. **Rectifier** la sauce avec du beurre manié si besoin.



8. **Monter** la sauce au beurre hors du feu.



9. **Dresser** : soit **napper**, soit **glacer** en fonction de l'appellation.

Sauce vin blanc

(suite)

Remarque :

- dans certaines sauces on peut ajouter un sabayon (ex : filet de sole bonne-femme)

Règle de dressage :

- dresser peau blanche en dessous et tête à gauche.

Sauces similaires :

- Sauce Ducléré : garniture : échalotes, oignons, tomates concassées, sans crème, persil haché
- Sauce au Riesling : (ex : truite au Riesling) garniture : échalotes, sans crème, champignon tourné cuit à blanc posé sur la tête avec truffe, fleurons
- Sauce Dieppoise : garniture de dressage : moules, crevettes, champignon tourné
- Sauce Marguery : garniture de dressage : moules, crevettes et GLACER
- Sauce Normande : garniture de dressage : moules, crevettes, huître, champignon tourné, écrevisses, truffe, glace de viande.
- Sauce Bonne-Femme : garniture de dressage : champignons émincés dessus, persil haché dans la sauce, GLACER

Vocabulaire :

Cuisson : Préparation liquide dans laquelle à cuit un élément (cuisson des champignons)

Sauce Béchamel

Éléments :

1 l lait
0,070 kg beurre
0,070 kg farine
PM sel fin, poivre blanc,
muscade

Matériel nécessaire :

2 russes
3 calottes
1 balance
1 fouet
1 chinois
1 maryse

Résultat escompté : Sauce blanche plus ou moins épaisse servant dans de nombreuses préparations culinaires.

Phases techniques :



1. **Peser** tous les ingrédients.



2. **Porter à ébullition** le lait assaisonné.



3. Réaliser le **roux** et le refroidir.



4. **Incorporer** le lait bouillant sur le roux froid et **porter à ébullition** en **fouettant**.



5. **Passer** au chinois en **foulant** et réserver la sauce béchamel.

Utilisation :

- Œuf farci Chimay, Lasagnes, Gratin de légumes, Moussaka, Épinards, Endives au jambon, Cannelloni.
- Sauce Mornay.

Sauces dérivées :

- Velouté = Fonds de l'appellation + roux blanc
- ex : fonds blanc de veau + roux blanc = velouté de veau

Réaliser une sauce brune

Éléments :

0,100 kg échalote ciselée
 0,10 l vin blanc/rouge
 0,30 l fonds brun
 0,10 l crème liquide
 PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 sautoir/poêle de cuisson
 1 spatule à réduction
 1 chinois étamine

Résultat escompté : Sauce brune plus ou moins courte réalisée par déglçage

Phases techniques :



1. **Dégraiss**er partiellement le récipient de cuisson. **Suer** les échalotes ou oignons (facultatif).



2. **Dégl**acer avec le vin blanc et **réduire**.



3. **Mouiller** avec du fonds brun et **réduire**.



4. **Crémer** et **réduire**.



5. **Passer** au chinois (facultatif).



6. **Monter au beurre** hors du feu et vérifier la couleur, l'onctuosité et l'assaisonnement.

Utilisations :

- steak sauté Bercy, entrecôte marchand de vin, onglet à l'échalote...

Remarque :

- Il est recommandé de ne pas utiliser le fouet pour la réalisation de sauces brunes. L'incorporation d'air blanchirait la sauce.

Sauce vinaigrette

Sauce émulsionnée froide instable

Éléments :

1,00 l huile
0,30 l vinaigre
0,040 kg moutarde (facultatif)
PM sel fin, poivre du moulin

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 fouet
1 pochon
1 cul de poule

Résultat escompté : Émulsion onctueuse et nappante. L'émulsion bien qu'instable doit être homogène, les gouttelettes d'huile doivent être bien réparties uniformément.

Phases techniques :



1. Réunir tous les ingrédients.



2. **Mélanger** la moutarde (facultatif), l'assaisonnement et le vinaigre.



3. **Incorporer** l'huile en filet tout en fouettant.

Dérivés et transferts :

- On peut varier cette vinaigrette en utilisant des huiles et des vinaigres différents (huile d'olives, huile de pépins de raisins... vinaigre de cidre, vinaigre de Xérès...) et en ajoutant des éléments (échalotes, épices, ail...)

Sauce mayonnaise

Sauce émulsionnée froide stable

Éléments :

1,00 l huile
4 pièces jaunes d'œuf
0,010 kg moutarde
0,05 l vinaigre
PM sel fin, poivre du moulin

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 cul de poule
1 fouet
1 corne ou maryse
1 cuiller
2 ramequins

Résultat escompté : Sauce onctueuse, homogène et nappante, de couleur jaune claire.

Phases techniques :



1. Réunir tous les ingrédients.



2. **Clarifier** les œufs.
(Réserver les blancs)



3. **Mélanger** les jaunes d'œufs,
la moutarde, le sel et le poivre.



4. **Monter** la sauce mayonnaise en
incorporant doucement l'huile.



5. **Filmer** et réserver à **+3°C maximum**.
Il faut réaliser la sauce mayonnaise en
quantité nécessaire au service uniquement.
Conservation 24h maximum.

Sauces dérivées :

- Sauce andalouse : sauce mayonnaise avec fondue de tomate pressée et hachée, brunoise de poivrons rouges.
- Sauce cocktail : sauce mayonnaise avec tomato ketchup, cognac, sauce anglaise, tabasco ou piment de Cayenne.
- Sauce tartare : sauce mayonnaise avec câpres, cornichons, oignons, persil, cerfeuil et estragon le tout haché.
- Sauce aioli : sauce mayonnaise avec pomme de terre cuite en robe des champs, épluchée pilée dans un mortier avec ail, jaune d'œuf, jus de citron et huile d'olive.
- Sauce gribiche : sauce mayonnaise montée aux jaunes d'œufs fraîchement cuits, moutarde, vinaigre, cornichons et câpres hachés, persil, cerfeuil, estragon hachés et julienne courte de blancs d'œufs.

Sauce Hollandaise

Sauce émulsionnée chaude semi-coagulée

Éléments : 32 à 40 couverts

1,000 kg beurre
0,10 l eau
0,10 l jus de citron
16 pièces jaune d'œuf
PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 balance
1 fouet
1 sauteuse

Résultat escompté : Sauce onctueuse, homogène et nappante, de couleur jaune claire.

Phases techniques :



1. Réunir tous les ingrédients, clarifier le beurre et les œufs.



2. Réaliser le **sabayon** : fouetter le sabayon sur le bord de la plaque. Ne pas dépasser 60°C. Arrêter dès que chaque coup de fouet laisse apercevoir le fond de la sauteuse.



3. **Monter** la sauce hollandaise au **beurre** clarifié.



4. **Vérifier** l'assaisonnement et passer au chinois en foulant.



5. Réserver à +50°C maximum.

Remarque :

- A servir avec un poisson grillé ou une viande grillée.

Sauces dérivées :

- Sauce moutarde : sauce hollandaise avec de la moutarde.
- Sauce maltaise : sauce hollandaise avec jus et zestes d'oranges sanguines
- Sauce mousseline : sauce hollandaise avec de la crème fouettée très ferme.

Sauce Béarnaise

Sauce émulsionnée chaude semi-coagulée

Éléments : 32 à 40 couverts

1,000 kg beurre 1 botte estragon
 0,15 l vin blanc 0,5 botte cerfeuil
 0,15 l vinaigre blanc ou estragon
 0,150 kg échalote 16 pce jaune
 d'œuf
 0,015 kg poivre mignonette
 PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
 1 balance
 1 fouet
 1 sauteuse
 1 chinois

Résultat escompté : Sauce onctueuse, homogène et nappante, de couleur jaune claire avec des herbes hachées visibles.

Phases techniques :

1. Réunir tous les ingrédients, **clarifier** le beurre et les œufs.



2. **Préparer** les éléments de la réduction : ciseler les échalotes, hacher le cerfeuil et l'estragon, concasser le poivre mignonette.



3. Réaliser la **réduction** : réduire de 3/5 : le vin blanc, le vinaigre, les échalotes, le poivre et la moitié de l'estragon et du cerfeuil. Laisser infuser hors du feu.



4. Réaliser le **sabayon** : Ajouter les jaunes à la réduction et fouetter en chauffant doucement.



5. **Monter** la sauce béarnaise au beurre clarifié.



6. **Passer** la sauce au chinois étamine et ajouter les herbes hachées, **rectifier**.

Remarque :

- A servir avec un poisson grillé ou une viande grillée.

Sauces dérivées :

- Sauce Choron : sauce béarnaise + fondue de tomates réduite mixée (pas d'estragon et cerfeuil en finition)
- Sauce Foyot ou Valois : sauce béarnaise + glace de viande
- Sauce tyrolienne : sauce béarnaise montée à l'huile + fondue de tomate réduite mixée
- Sauce paloise : sauce béarnaise dont on remplace l'estragon par de la menthe
- Sauce corail : sauce béarnaise dont les jaunes sont remplacés par du corail de homard ou langouste.

Le beurre fondu

Sauce émulsionnée chaude instable

Éléments : 32 à 40 personnes

1,000 kg beurre
0,10 l eau
0,10 l jus de citron
PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 sauteuse
1 fouet

Résultat escompté : Sauce instable, onctueuse, acidulée, de couleur jaune claire.

Phases techniques :

1. Peser, mesurer tous les ingrédients.



2. Réaliser la **réduction** : réunir l'eau et le jus de citron puis porter à ébullition, arrêter dès qu'il ne reste plus qu'environ 0,05l.



3. **Émulsionner** le beurre fondu avec du beurre très froid.



4. **Assaisonner** et débarrasser le beurre fondu dans un bain-marie 45 à 50°C maximum.

Remarques :

- A préparer « à la commande »,
- La finesse du beurre fondu dépend de la qualité du beurre.

Le beurre blanc

Sauce émulsionnée chaude instable

Éléments : 32 à 40 personnes

1,000 kg beurre
 0,150 kg échalotes
 0,20 l vin blanc
 0,10 l vinaigre blanc
 0,10 l crème liquide (facultatif)
 PM sel fin, poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 planche à découper
 1 plaque à débarrasser
 1 sauteuse
 1 fouet
 1 chinois étamine

Résultat escompté : Sauce instable, onctueuse, acidulée, de couleur jaune clair.

Phases techniques :



1. Réunir tous les ingrédients.



2. Réaliser la **réduction** : réunir échalotes ciselées, vinaigre, vin blanc et réduire des $\frac{3}{4}$.



3. **Émulsionner** le beurre blanc avec du beurre très froid.



4. **Vérifier** l'assaisonnement et passer au chinois en foulant (facultatif).



5. **Réserver** à +50°C maximum.

Remarques :

- A servir avec un poisson cuit à la vapeur ou poché ou légumes cuits à l'anglaise.

Sauces dérivées :

- Beurre d'herbes : beurre blanc avec une essence d'herbe + herbe hachée.
- Beurre d'épices ou aromates : on ajoute au beurre blanc son élément d'appellation (ex : Noilly Prat, safran, paprika...)
- Beurre de vin rouge : comme le beurre blanc avec du vin rouge + ail + thym.
- Beurre d'agrumes : la réduction est réalisée à partir de jus d'agrumes.

Réaliser un beurre composé à froid

Résultat escompté : Beurre assaisonné servant ; d'accompagnement des viandes et poissons grillés, pour des liaisons de sauces ou potages, à garnir les pièces de cocktails ou de décor.

A base d'éléments crus : ex Beurre Maître d'hôtel



1. Préparer tous les éléments.



2. Travailler le beurre **pommade**.



3. Assaisonner et **mélanger** tous les éléments.

A base d'éléments cuits : ex Beurre de crevettes



1. Préparer tous les éléments et travailler le beurre **pommade**.



2. Assaisonner et **mélanger** tous les éléments.

Réaliser un beurre composé à chaud

Résultat escompté : Beurre assaisonné servant pour la finition de sauces ou potages le plus souvent à base de crustacés.

Phase technique :



1. Concasser et **piler** les carapaces.



2. Faire **fondre** avec le beurre au bain-marie à **couvert**.



3. Passer au chinois étamine sur de l'eau glacée.



4. **Refondre** le beurre et le **clarifier** (décanter).

Coulis de tomates

Éléments :

1,000 kg tomate bien mûre
0,05 l vinaigre de vin
0,20 l huile d'olive
PM sel fin et poivre blanc

Facultatif : basilic, cerfeuil, estragon,
ciboulette, concentré de tomates, sauce
ketchup.

Matériel nécessaire :

1 mixeur plongeant ou 1 cutter
1 bahut
1 plaque à débarrasser
1 russe
1 calotte
1 araignée
1 chinois étamine

Résultat escompté : Sauce émulsionnée instable froide onctueuse, homogène et nappante, de couleur rouge vif.

Phases techniques :



1. Réunir tous les ingrédients.



2. **Monder** les tomates.



3. **Mixer** les tomates entières, le sel, le poivre.



4. **Assaisonner** avec le vinaigre de vin tout en mixant.



5. **Monter** le coulis à l'huile d'olive et **vérifier** l'assaisonnement.



6. **Passer** le coulis au chinois étamine et ajouter les herbes hachées ou ciselées.



Remarque :

- Le coulis de tomates réalisé à partir de tomates crues doit être utilisé durant le service.
- Possibilité d'ajouter du concentré de tomate et du *tomato ketchup* pour renforcer le goût.

Utilisations :

- Pour accompagner les terrines, les mousses, les bavarois de légumes, de poissons.

Fondue de tomates

Éléments :

1,000 kg tomate bien mûre
0,05 l huile d'olive
0,100 kg échalote ou oignon
0,0,020 ail
1 bouquet garni
PM sel fin et poivre blanc

Facultatif : concentré de tomates

Matériel nécessaire :

1 mixeur plongeant ou 1 cutter
1 bahut
1 plaque à débarrasser
1 russe
1 calotte
1 araignée
1 chinois étamine

Résultat escompté : Sauce émulsionnée instable froide onctueuse, homogène et nappante, de couleur rouge vif.

Phases techniques :



1. Réunir tous les ingrédients.



2. **Ciseler** les échalotes ou oignons et **monder, épépiner et concasser** les tomates.



3. **Suer** les échalotes ou oignons à l'huile puis **ajouter** les tomates concassées.



4. **Ajouter** les gousses d'ail entières et le bouquet garni. **Assaisonner**.



5. **Couvrir** avec un papier sulfurisé et cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation. **Remuer**.



6. **Débarrasser** et retirer l'ail et le bouquet garni. **Couvrir**.

Remarque :

- Il est possible de sucrer légèrement pour équilibrer l'acidité de la tomate.
- Pour une grande quantité de fondue de tomate, il est possible de cuire au four.

Utilisations :

- Pour la sauce et la garniture portugaise,
- Sauce Choron, provençale, bretonne
- En accompagnement des pâtes...

Réaliser un jus de rôti

Éléments :

Élément à rôtir
Assaisonnement
Matière grasse

Matériel de cuisson :

Plaque à rôtir, rondau bas, bac
gastronorme, grille

Définition : Le jus de rôti est un liquide aromatique et sapidique réalisé à partir d'une cuisson rôtir.

Phases techniques :



1. **Pincer** les sucs puis **dégraisser**.



2. **Ajouter** la garniture aromatique et la **suer**.



3. **Déglacer** à l'eau ou
au fonds clair.

4. **Réduire** d'un tiers.



6. **Dresser** le jus en
saucière.

5. **Chinoiser** le jus.

Remarques :

- On peut donner une typicité au jus de rôti avec des herbes aromatiques (thym, romarin...) ou épices (curry...)

- Règles de dressage :

- si la pièce est envoyée entière : jus en saucière.
- si la pièce est tranchée en cuisine : jus au fond du plat, viande dessus.

Vocabulaire :

Chinoiser : Passer au chinois.

Réaliser une marinade (instantanée)

Éléments :

Huile
Thym / laurier
Citron pour le poisson

Matériel :

Bac gastronorme ou plaque à débarrasser

Définition : La marinade est un liquide aromatique qui sert à parfumer, attendrir et parfois à prolonger la durée de conservation de certains aliments (grosses pièces de viandes). La marinade instantanée sert principalement à parfumer.

Phases techniques :



1. **Mettre en place** le matériel.



2. **Verser** l'huile.



3. **Ajouter** l'assaisonnement.
La marinade est prête.

Remarques :

- La marinade instantanée s'applique aux petites pièces (filet, abats...), elle peut être personnalisée par le cuisinier en fonction de son utilisation :
 - Viandes grillées, poissons grillés, crustacés grillés, gibiers sautés, abats blancs sautés, poissons crus...

Marinade crue :

Utilisée pour mariner les viandes de boucherie, les volailles fermes et le gibier.

Composition :

garniture : oignons, échalotes, carottes, céleri émincés, ail écrasé, bouquet garni, herbes

mouillement : vin blanc ou vin rouge, vinaigre, cognac

assaisonnement : huile, sel, poivre, clous de girofle, baie de genièvre

Technique :

Préparer l'élément à mariner, tailler la garniture.

Placer la moitié de la garniture dans le fond du récipient, puis placer l'élément à mariner, recouvrir du reste de garniture et recouvrir du mouillement, assaisonner, huiler la surface et filmer au contact.

Marinade cuite :

Utilisée pour mariner les grosses pièces de viandes ou gibier ayant un goût fort.

Composition :

garniture : oignons, échalotes, carottes, céleri émincés, ail écrasé, bouquet garni, herbes

mouillement : vin blanc ou vin rouge, vinaigre, cognac

assaisonnement : huile, sel, poivre, clous de girofle, baie de genièvre

Technique :

Tailler la garniture et la faire suer, mouiller et cuire 30 min à frémissement, écumer et refroidir rapidement.

Préparer la pièce à mariner et l'immerger dans la marinade **froide**. Filmer au contact

Réaliser une Duxelles sèche

Farce maigre

Éléments :

1,000 kg champignons
0,100 kg beurre
0,150 kg échalotes
0,020 kg persil
1 pièce citron (facultatif)

Matériel nécessaire :

1 planche à découper
1 éminceur
1 sautoir
1 spatule
1 plaque à débarrasser
2 calottes

Résultat escompté : Farce maigre hachée finement au goût de champignons.

Phases techniques :



1. **Préparer** tous les ingrédients : ciseler les échalotes, presser le jus de citron, hacher le persil, hacher ou tailler en brunoise les champignons.



2. **Suer** les échalotes.



3. **Ajouter** les champignons.



4. Laisser **suer** doucement jusqu'à évaporation de l'eau de végétation, mélanger régulièrement. **Ajouter** le persil haché.

Utilisation :

- Farcir des légumes ou des pièces de viande... (ex : filet de bœuf Wellington)

Duxelles à farcir = Duxelles sèches + glace de veau + mie de pain fraîche + vin blanc (utilisation : idem que la Duxelles sèche)

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

4. PÂTISSERIES : APPAREILS, CRÈMES SAUCE, COULIS

Réaliser une sauce chocolat

Éléments :

- 0,50 l lait
- 0,50 l crème liquide
- 0,100 kg sucre semoule
- 0,700 kg chocolat à 50%
- 0,100 kg beurre

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 fouet
- 1 maryse

Résultat escompté : appareil lisse, brillante et soyeux

Phases techniques :



1. **Peser** les ingrédients.



2. Mettre à **bouillir** le lait, la crème et le sucre.



3. **Verser** le chocolat haché.



4. **Bouillir** 3 minutes en remuant



5. **Monter** au beurre.



6. **Réserver** au frais et chauffer au bain-marie au moment de l'utilisation.

Remarques :

- Accompagnement des profiteroles, poire Belle-Hélène...

Remarques :

- Les sauces chocolat peuvent être aromatisées avec des épices (quatre épices, cannelle, badiane, safran...), gingembre confit...

Réaliser une ganache chocolat

Éléments :

- 0,500 kg chocolat ganache
- 0,500 kg crème liquide
- 0,050 kg beurre

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 cul de poule
- 1 fouet
- 1 maryse

Résultat escompté : appareil lisse, brillante et soyeux

Phases techniques :



1. **Peser** les ingrédients.



2. Mettre à **bouillir** la crème.



3. **Verser** la crème chaude (80°C) sur le chocolat.



4. Disposer le beurre en parcelles et laisser **reposer** 10 min avec un couvercle.



5. **Mélanger** délicatement avec un fouet en partant du centre.



6. **Corner**, filmer, réserver au frais ou utiliser immédiatement.

Utilisations :

- Tarte au chocolat
- Pour garniture d'entremets
- Intérieur de bonbons au chocolat...

Remarques :

- Ne pas fouetter avec excès pour ne pas blanchir la ganache.
- On peut parfumer la ganache en ajoutant l'épice ou l'arôme dans la crème.

Réaliser un coulis de fruits

Éléments : pour 1 litre de coulis

- Framboise 1,000 kg
- Sucre glace 0,400 kg
- Citron 0,150 kg

Matériel nécessaire :

- 1 mixeur ou 1 cutter
- 1 bahut
- 1 chinois

Résultat escompté : Concentré de fruits sirupeux.

Phases techniques :



1. **Mettre en place** le poste de travail et laver les fruits.



2. **Mixer** les fruits.



3. **Ajouter** le sucre glace et le jus de citron.



4. **Passer** le coulis au chinois étamine.



5. **Réserver** le coulis sur glace en enceinte réfrigérée 24h maximum.

Autres coulis :

- Abricots : mixer des abricots au sirop avec de la confiture ou gelée d'abricot, détendre avec le sirop des abricots et du kirsch, passer au chinois étamine.
- Coulis de fruits de la passion : évider les fruits de la passion, détendre de la gelée d'abricot avec un peu de jus d'orange et ajouter la moitié de la pulpe des fruits de la passion, mixer et passer le coulis au chinois étamine. Ajouter la deuxième moitié de la pulpe des fruits de la passion avec les graines.
- Coulis de groseilles : détendre la gelée de groseilles en chauffant avec un peu de sirop, ajouter du kirsch et passer au chinois.

Crème anglaise

Éléments :

- 1,00 l lait
- 8 à 10 pièces jaune d'œuf
- 0,200 kg sucre
- 1 gousse vanille ou autre parfum

Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 2 calottes
- 1 russe
- 1 balance
- 1 maryse, 1 fouet, 1 spatule

Résultat escompté : Crème lisse, onctueuse et homogène, parfumée.

Phases techniques :



1. Réaliser les pesées.



2. Porter le lait à ébullition puis infuser la vanille fendue.



3. Clarifier les œufs.



4. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.



5. Verser progressivement le lait bouillant sur l'appareil.



6. Verser le mélange dans la russe.



7. Cuire la crème anglaise à la nappe 85°C.



8. Vérifier la cuisson.



9. Débarrasser la crème anglaise en la passant au chinois et la refroidir en la vannant.

Utilisation, remarques :

- Œuf à la neige, riz au lait, appareil à bavarois, glace aux œufs...
- Utiliser la crème anglaise dans les 48h max (d'après le GBPH pâtissier).

Réaliser un sirop

Éléments :

- Eau 1l
- Sucre semoule 0,400 à 2,000 kg (selon le degré souhaité)

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 écumoire
- 1 calotte

Résultat escompté : Solution plus ou moins concentrée en sucre. Les sirops peuvent être parfumés.

Phases techniques :



1. **Mettre en place** le poste de travail.



2. **Verser** l'eau et le sucre dans une russe.



3. **Porter à ébullition** le mélange une minute et l'amener au degré souhaité.



4. **Écumer** le sirop à l'aide d'une écumoire mouillée à l'eau froide



5. **Débarrasser** dans une calotte.

Utilisations :

Sirop à 15°/16°Baumé : (0,500kg sucre / litre) pour pocher des fruits, pour imbiber des babas, pour les salades de fruits

Sirop à 30°/32°Baumé : (1,200kg sucre / litre) pour glacer certaines pâtisseries à la sortie du four, pour détendre un fondant, pour réaliser des sorbets, pour diluer un alcool destiné à puncher un entremets.

Remarques :

Il est possible de parfumer le sirop avec de la vanille, des zestes, de l'alcool...

Réaliser un caramel

Éléments :

- Sucre semoule

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 pinceau
- 1 calotte

Résultat escompté : Caramel blond ou brun réalisé à sec pour parfumer, pour utiliser en fond de crème caramel ou pour réaliser des décors.

Phases techniques :



1. Mettre en place le poste de travail.



2. Verser une **petite quantité** de sucre dans la russe parfaitement propre.



3. **Nettoyer** les bords de la russe à l'aide du pinceau humide.



4. Lorsque le sucre est fondu et coloré, **ajouter** de nouveau du sucre.



5. **Vérifier** la cuisson du caramel à l'aide d'un papier sulfurisé puis stopper la cuisson avec un peu d'eau.

Utilisations :

- Crème caramel, crème viennoise, glace au caramel, gâteau de riz au Caramel, chemisage des moules au caramel.



Appareil à crème prise

salé ou sucré

Éléments communs :

- 2 pièces œufs entiers
- 2 pièces jaunes d'œufs
- 0,20 l crème liquide
- 0,20 l lait

Appareil salé	Appareil sucré
- <i>PM sel fin</i>	- <i>0,050 kg sucre</i>
- <i>PM poivre blanc</i>	- <i>1 pièce gousse de vanille</i>
- <i>PM muscade</i>	- <i>PM autre parfum</i>

Matériel nécessaire :

- 1 pichet mesureur
- 1 plaque à débarrasser
- 2 calottes
- 1 cul de poule
- 1 chinois
- 1 maryse
- 1 fouet

Résultat escompté : Appareil lisse, homogène qui épaissi à la cuisson.

Phases techniques :



1. **Réaliser les pesées.**



2. **Battre** les œufs avec le sel (avec le sucre en cas d'appareil à crème prise sucré).



3. **Ajouter** le lait et la crème.



4. **Assaisonner** ou aromatiser.



5. **Passer au chinois.**



6. **Filmer et réserver** ou utiliser immédiatement.

Utilisations :

- Salé : quiche aux légumes, tarte à l'oignons...
- Sucré : tarte aux pommes alsacienne, tarte aux quetsches, tarte aux abricots...

Crème pâtissière

Éléments :

- 1,00 l lait
- 8 pièce jaune d'œuf
- 0,200 kg sucre
- 0,120 kg farine type 55
- 1 gousse vanille ou autre parfum

Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 2 calottes
- 1 russe
- 1 balance
- 1 maryse

Résultat escompté : Crème lisse, onctueuse et homogène, parfumée.

Phases techniques :



1. **Réaliser** les pesées.



2. Mettre le lait à bouillir puis **infuser** la vanille fendue.



3. **Clarifier** les œufs.



4. **Blanchir** les jaunes d'œufs avec le sucre.



5. **Ajouter** la farine tamisée ou la poudre à crème et fouetter.



6. **Tempérer** en versant progressivement le lait bouillant sur l'appareil.



7. **Verser** le mélange dans la russe.



8. **Cuire** la crème pâtissière : porter à ébullition durant 2 à 3 min.



9. **Débarrasser** la crème pâtissière et la refroidir réglementairement.

Utilisation :

- Religieuses, éclairs, mille-feuille, soufflés...

Crème d'amandes

Éléments :

- 0,100 kg amandes en poudre
- 0,100 kg beurre
- 0,100 kg sucre
- 2 pièces œufs
- PM 1 Rhum ambré
- 1 gousse vanille ou autre parfum

Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 2 calottes
- 1 balance
- 1 maryse
- 1 fouet

Résultat escompté : Crème parfumée et homogène.

Phases techniques :



1. **Réaliser les pesées.**



2. Travailler le beurre en **pommade.**



3. **Crémer** le beurre et le sucre.



4. **Ajouter** la poudre d'amandes et les œufs.



5. **Parfumer** avec la vanille et le rhum.



6. **Filmer et réserver.**

Utilisations :

- Pithiviers,
- Galette des rois,
- Tarte Bourdaloue,
- Tarte amandine
- Chausson aux amandes...

Dérivées :

Pour la crème frangipane, ajouter entre 10 et 30 % de crème pâtissière.

Réaliser une compote, une marmelade

Éléments :

- 0,600 kg pommes
- ½ pièce citron
- 0,040 kg sucre semoule
- PM eau
- Parfum éventuel : cannelle...

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 spatule
- 1 mixeur ou 1 tamis

Résultat escompté : En cuisine classique la compote est une purée de fruits cuits dans laquelle on retrouve des morceaux, à l'inverse, la marmelade est une purée de fruits cuits et mixés. On parle également de compote lorsque l'on compote des fruits dans un sirop.

Phases techniques :



1. **Tailler** les pommes en morceaux.



2. Placer dans une russe, les morceaux de pommes, le sucre et l'eau.



3. **Cuire doucement** et à couvert.



4. **Dessécher** la compote sur le feu à l'aide d'une spatule.



5. **Mixer** ou **passer** au tamis.



Utilisations :

- Tarte aux pommes, compote de fruits, sorbet...

Législation :

En France, si le terme est régulièrement associé à tout type de fruits, une directive française datant de 1979 dispose que le terme « marmelade » ne peut s'appliquer qu'à des produits élaborés à partir d'agrumes.

Depuis 1982, une directive de l'Union européenne (dir. 79/693/CEE) réglemente les termes de « confiture » et « marmelade » et, comme la directive française, marmelade ne peut s'appliquer qu'à des produits élaborés à partir d'agrumes.

Selon la définition légale en France, les « compotes » désignent des conserves de fruits stérilisées

Foisonner de la crème

Éléments :

Crème Chantilly

1,00 l crème liquide
0,150 kg sucre
semoule ou sucre glace
PM vanille

Crème fouettée

1,00 crème liquide
PM sel fin

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 pinceau
- 1 calotte
- 1 cul de poule
- 1 fouet et 1 écumoire

Résultat escompté : Crème montée douce, soyeuse, onctueuse, sans grumeaux.

Phases techniques :



1. Mettre en place son poste de travail : placer un **cul de poule** dans une **calotte** plus grande contenant des **glçons**.



2. **Verser** la crème liquide très froide et la saler ou lui ajouter la vanille.



3. **Monter** la crème en fouettant doucement au début et en accélérant au fur et à mesure avec un mouvement de haut en bas.



4. **Arrêter** le foisonnement lorsque la crème est lisse et à la consistance souhaitée : souple ou ferme suivant utilisation.



5. (**Ajouter** le sucre pour la crème Chantilly) **Serrer** la crème en fouettant rapidement de façon circulaire.

Utilisations :

Nombreuses utilisations :

- Garnir et décorer des desserts et entremets,
- Entre dans la composition de nombreux appareils : Saint Honoré, vacherins, coupes glacées, choux Chantilly...

Foisonner des œufs

Éléments :

Blancs d'œuf
Sel fin, jus de citron

Matériel nécessaire :

- 1 cul de poule ou 1 bassin
- 1 fouet ou 1 fouet à blancs

Résultat escompté : blancs d'œufs montés lisses, sans grumeaux qui ont augmentés de 10 à 12 fois leur volume.

Phases techniques :



1. Mettre en place son poste de travail : un **cul de poule** et un **fouet**. **Verser** les blancs à monter dans le cul de poule.



2. **Rompre** (casser) les blancs en fouettant doucement au début pour les fluidifier.



3. **Monter** les blancs en fouettant régulièrement et en soulevant bien la masse pour incorporer le maximum d'air.



4. Ne pas fouetter exagérément pour ne pas les faire grainer.



5. **Serrer** les blancs en fouettant rapidement de façon circulaire.

Utilisations :

Nombreuses utilisations :

- Meringues diverses, tiramisu, mousses...

Remarques :

- Monter les blancs au dernier moment pour ne pas qu'ils retombent.
- Saler légèrement au début du foisonnement permettrait de liquéfier les blancs et ainsi de faciliter le foisonnement.
- Le jus de citron évite aux blancs de grainer.

Vocabulaire :

Grainer : se dit de blancs trop montés qui se décomposent et forment des petits grumeaux.

Réaliser une meringue française

Éléments :

- 16 blancs d'œufs
- 1kg sucre semoule
- PM sel

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 pinceau
- 1calotte
- 1 cul de poule
- 1 fouet et 1 écumoire

Résultat escompté : Meringue montée lisse et brillante qui une fois desséchée est très fine et friable.

Phases techniques :



1. **Mettre en place** son poste de travail.



2. **Monter les blancs en neige.**



3. **Serrer les blancs** lorsqu'ils sont presque montés, avec 1/3 du sucre.



4. **Terminer** la meringue : incorporer le reste du sucre en pluie à l'aide de l'écumoire, délicatement.



5. **Coucher et dessécher** les meringues au four entre 80 et 120°C quelques heures.

Utilisations :

- Coque de vacherins, petits fours secs
- Fonds de progrès, de succès
- Éponge, bâtons de Maréchaux

Réaliser une meringue italienne

Éléments :

- 16 blancs d'œufs
- 1kg sucre semoule
- PM sel
- 0,33 l eau

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 pinceau
- 1calotte
- 1 cul de poule
- 1 fouet et 1 écumoire
- 1 thermomètre à sucre

Résultat escompté : Meringue montée blanche, lisse et brillante.

Phases techniques :



1. **Peser** tous les ingrédients.



2. **Marquer** le sucre en cuisson.



3. **Monter** les blancs lorsque le sucre est à **110°C**.



4. **Incorporer** le sucre cuit à 120°C sur les blancs montés.



5. **Terminer** la meringue en la fouettant jusqu'au complet refroidissement. Débarrasser et filmer au contact.

Utilisations :

- Généralement utilisée sans cuisson :
 - o Dans la crème Chiboust, mousses de fruits...
- Omelette norvégienne, tarte au citron meringuée...

Réaliser une meringue suisse

Éléments :

- 16 blancs d'œufs
- 1kg sucre semoule
- PM sel

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 pinceau
- 1calotte
- 1 cul de poule
- 1 fouet et 1 écumoire

Résultat escompté : Meringue montée très blanche lisse et ferme qui une fois desséchée est solide et peu friable.

Phases techniques :



1. **Mettre en place** son poste de travail.



2. **Casser** les blancs avec le sel et le sucre.



3. **Monter** la meringue au bain-marie à 45-50°C tout en fouettant.



4. **Terminer** la meringue : retirer du bain-marie et continuer de fouetter jusqu'au complet refroidissement.



5. **Coucher** et **dessécher** les meringues au four entre 80 et 120°C quelques heures. Finir de dessécher en étuve durant plusieurs heures.

Utilisations :

- Petits fours secs :
 - Doigts de fée
 - Champignons
 - Rochers aux amandes
- Meringues diverses

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

5. PÂTISSERIES : PÂTES

Réaliser un appareil à biscuits cuillers

Éléments :

20 œufs
 0,400 kg sucre semoule (pour les jaunes)
 PM sel fin
 0,100 kg sucre semoule (pour les blancs)
 0,400 à 0,500 kg farine
 0,100 kg sucre glace (finition)

Matériels nécessaires :

2 calottes
 1 cul de poule
 1 fouet à blanc
 1 maryse
 1 plaque de four
 1 papier sulfurisé

Résultat escompté : Biscuits très moelleux avec une croûte formée légère et craquante.

Phases techniques :



1. **Réaliser** les pesées et **clarifier** les œufs.



2. **Blanchir** les jaunes avec le sucre jusqu'au ruban.



3. **Monter** les blancs en neige et les **serrer** avec le sucre.



4. **Ajouter** la farine tamisée sur les jaunes avec $\frac{1}{4}$ des blancs meringués. Mélanger.



5. **Ajouter** le reste des blancs meringués et mélanger délicatement.



6. **Coucher** et saupoudrer de sucre glace.

Cuire immédiatement à 180°C durant 10 à 12 min.

Ouvrir le four à mi-cuisson.

Débarrasser dès la sortie du four.



Utilisation :

- Chemisage des charlottes

Techniques similaires / Remarques :

- Il existe une autre méthode qui consiste à la place des étapes 4 et 5 : verser les jaunes blanchis et la farine progressivement sur les blancs meringués puis mélanger.
- Si besoin ajouter le colorant dans les jaunes blanchis.

Appareil à génoise

Éléments :

- 4 œufs entiers
- 0,125 kg farine
- 0,125 kg sucre semoule
- PM beurre et farine pour le moule

Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 1 cul de poule
- 1 plaque de cuisson
- 1 moule à manquer
- 1 maryse ou écumoire
- Papier sulfurisé

Résultat escompté : Appareil homogène, aéré, de couleur jaune crème. Après cuisson, biscuit aéré, souple et moelleux.

Phases techniques :



1. **Chemiser** le moule.



2. **Monter** l'appareil au bain-marie au ruban : blanchir dans un cul de poule les œufs, le sucre.



3. **Ajouter** la farine.



4. **Garnir** le moule



5. **Cuire** à 180°C pendant 20 min, puis débarrasser sur grille.



6. **Démouler** immédiatement après cuisson.

"**le ruban**" consiste à faire tomber un filet d'appareil qui doit rester un peu en relief

Dérivés, transferts :

Génoise au chocolat :

procéder à la confection classique mais ajouter le cacao tamisé en même temps que la farine (0,100 kg de farine + 0,025 kg de cacao poudre).

On peut réaliser aussi la génoise **au batteur** :

Tiédifier le sucre et le verser sur les œufs dans la cuve, monter au batteur au ruban puis hors du batteur, ajouter la farine comme pour la génoise classique

Pâte à crêpes

Éléments :



- 1,00 l lait
- 0,500 kg farine type 55
- 0,010 kg sel
- 50 g sucre (facultatif)
- 6 œufs entiers
- 0,100 kg beurre

Matériel nécessaire :



- 1 russe
 - 1 calotte
 - 1 maryse
 - 1 fouet
 - 1 balance
 - 1 chinois
 - 1 cul de poule
 - 1 verre doseur
- 1 plaque à débarrasser

Résultat escompté : Appareil lisse, homogène, très parfumé, de couleur claire.

Phases techniques :



1. **Disposer** la farine dans une calotte et ajouter les œufs.



2. **Verser** la moitié du lait et **fouetter** avec une pincée de sel et le sucre (si besoin).



3. **Incorporer** le beurre fondu et ajouter le reste de lait.



4. **Passer** la pâte au chinois



5. **Filmer** et réserver au frais ½ h

Utilisation :

- Cuisson des crêpes.
- Selon son utilisation, l'appareil à crêpes peut être parfumé avec un alcool ou une liqueur (rhum ambré, Calvados, Grand-Marnier, Cointreau, ...), avec des zestes de citron ou d'orange, ...

Technique similaire :

- **Blinis** (Cèpes séchés 0,03 kg à tremper dans lait 0,2l. Passer et hacher les cèpes. Tiédir le lait, ajouter 0,01 kg de levure. Ajouter : 2 œufs, 0,120 kg de farine, 0,05 kg de farine de maïs (ou polenta, ou farine de sarazin), ajouter en finition 0,2 kg de crème fouettée. Assaisonner, ajouter ciboulette ciselée).

Pâte Brisée

Pâte à foncer méthode par sablage

Éléments :

- 0,250 kg farine
- 0,125 kg beurre
- 0,06 l eau
- 1 pièce jaune d'œuf
- 0,0025 kg sel fin

Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 2 calottes
- 1 cul de poule
- 1 tamis
- 1 balance
- 1 corne

Résultat escompté : Pâte lisse et homogène, souple mais pas élastique.

Phases techniques :



1. **Peser** les ingrédients



2. **Disposer** la farine tamisée et le beurre en parcelles dans un cul de poule.



3. **Sabler** l'ensemble, du bout des doigts.



4. **Incorporer** le jaune d'œuf, l'eau et le sel.



5. **Fraiser** ou *fraser*.



6. **Filmer** et **réserver** au frais minimum 20 minutes avant utilisation.

Utilisation :

- Quiche lorraine, quiche aux poireaux, tourte...
- Tartes...

Rendement :

0,250 kg de farine permet la réalisation de 2 cercles à tarte diamètre 18 cm

Pâte feuilletée simple

Éléments :

1,000 kg farine type 55
0,020 kg sel fin
0,50 l eau
0,750 kg matière grasse pour
pâte feuilletée

Matériel nécessaire :

1 cul de poule
1 rouleau

Résultat escompté : Pâte lisse et homogène, souple mais pas élastique.

Phases techniques :



1. Réaliser la **détrempe** : travailler rapidement la farine, le sel et l'eau.

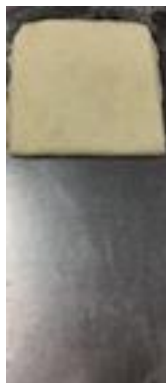


2. Filmer la détrempe et la réserver 20 min.



3. **Beurrer** la détrempe : le beurre et la détrempe doivent avoir la même consistance.

Abaisser la détrempe, ajouter le beurre et replier la détrempe sur le beurre.



4. **Tourer** avec des tours simples : abaisser le pâton et le plier en trois.



4bis. **Tourer** avec des tours doubles : abaisser le pâton et le plier en quatre.

5. **Tourer** : tourner d'un quart de tour et tourer de nouveau. Réserver au frais 20 min.

6. Réaliser 6 tours simples ou 4 tours doubles au total. Réserver.

Remarque :

- Pour une utilisation immédiate, laisser le feuilletage se détendre à nouveau durant 20 à 30 min et lui redonner ensuite deux tours supplémentaires. Toutefois, il est préférable d'arrêter à quatre tours simples, de laisser reposer la pâte feuilletée toute la nuit et de lui donner les deux derniers tours au moment de l'utilisation.

Pâte sablée

méthode par sablage

Éléments :

- 0,250 kg farine
- 0,125 kg beurre
- 0,125 kg sucre glace ou semoule
- 1 pièce œuf
- 0,0025 kg sel fin

Matériel nécessaire :

- 1 plaque à débarrasser
- 2 calottes
- 1 cul de poule
- 1 tamis
- 1 balance
- 1 corne

Résultat escompté : Pâte lisse et homogène, souple mais pas élastique.

Phases techniques :



1. **Peser** les ingrédients et tamiser la farine.



2. **Disposer** la farine, le sucre et le beurre en parcelles dans un cul de poule.



3. **Sabler** l'ensemble, du bout des doigts.



4. **Incorporer** l'œuf et le sel.



5. **Fraiser** ou *fraser*.



6. **Filmer** et **réserver** au frais minimum 20 minutes avant utilisation.

Utilisation :

- Petits sablés, fonds de tartelettes, petits fours frais...

Remarque :

Cette pâte peut être réalisée au mixeur.

Rendement :

0,250 kg de farine permet la réalisation de 2 cercles à tarte diamètre 18 cm.

Pâte à choux

Éléments :

- 1,00 l eau
- 0,400 kg beurre
- 0,600 kg farine
- 16 pièces œufs
- 0,0025kg sel fin
- (- PM sucre semoule)

Matériel nécessaire :

- 1 russe
- 1 calotte
- 1 maryse
- 1 spatule
- 1 balance
- 1 cul de poule
- 1 plaque à débarrasser
- 1 plaque à pâtisserie
- 1 pinceau
- 1 fourchette
- 1 douille unie
- 1 tamis
- 1 verre doseur

Résultat escompté : Appareil lisse, homogène, de couleur claire qui développe bien à la cuisson.

Phases techniques :



1. **Peser** les ingrédients



2. **Porter** l'eau, le beurre en parcelles et le sel à **ébullition**.



3. **Hors du feu** ajouter la farine et mélanger. (Panade)



4. **Dessécher** la panade.



5. **Débarrasser** la panade dans une calotte et ajouter les œufs un par un.



6. **Coucher**, dorer et cuire à 220°C pendant environ 20 min.

Utilisation :

- | | | | |
|----------------|------------|--------------------|---------------|
| - Choux | - Salombos | - Croquembouche | - Chouquettes |
| - Saint-Honoré | - Éclairs | - Paris-Brest | - Religieuses |
| - Caroline | - Glands | - Pets de nonne... | |

Gougères :

Spécialité bourguignonne.

Pour l'appareil à gougères ajouter 0,100 kg d'emmental râpé pour ¼ l de pâte à choux.

Coucher en petit choux et cuire comme les choux.

LISTE DES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

6. AUTRES TECHNIQUES (petits plus)

Abaisser, foncer, chiqueter ou pincer

Élément :

- PM farine
- PM beurre fondu
- 1 pâton de pâte

Matériel nécessaire :

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 cercle à tarte | 1 rouleau |
| 1 pince à chiqueter | 1 brosse à farine |
| 1 pique vite | 1 pinceau |
| | 1 plaque à pâtisserie |

Résultat escompté : Fonds de tarte aux bords droits décorés ou non et pouvant supporter une garniture avant ou après cuisson.

Phases techniques :



1. Beurrer le cercle avec du beurre fondu.



2. Fleurer le plan de travail.



3. **Abaisser la pâte :** étaler puis faire pivoter jusqu'à obtenir une abaisse ronde.



4. **Piquer et foncer :**

Passer le pique vite sur la pâte puis la positionner sur le cercle en la centrant. Appliquer l'abaisse sur les bords du cercle et former un angle droit à la jointure des bords et du fond.



5. Former un bourrelet sur le rebord du cercle et couper l'excédent de pâte avec le rouleau.



6. **Pincer :** Relever le bourrelet de pâte en l'inclinant légèrement vers l'intérieur.



Chiqueter : Chiqueter avec la pince à chiqueter.

Utilisations :

- Tartes, tartelettes...
- Quiches, tourtes...

Remarques :

La technique « chiqueter » était réservée pour les tartes sucrées et la technique « pincer » pour les quiches salées.

Le terme « pincer » peut-être remplacé par le terme « videler ».

Videler : pincer deux abaisses de pâtes essentiellement pour les tourtes.

Réaliser un disque en papier sulfurisé

Éléments :



Matériel nécessaire :

- 1 sauteuse
- 1 papier sulfurisé
- 1 paire de ciseaux

Résultat escompté : à partir d'une feuille de papier sulfurisé, tailler un disque de papier sulfurisé.

Phases techniques :



1. Plier et découper le papier à la taille appropriée. Repérer visuellement le centre du rectangle qui sera le centre du disque.



2. Plier la feuille en deux autour du centre.



3. Replier la feuille en deux autour du centre.



4. Replier la feuille de nouveau autour du centre.



5. Plier autour du centre.



6. Replier à nouveau autour du centre.



7. Positionner le papier plié au centre du récipient et couper à l'extrémité.



8. Déplier le papier, le beurrer si nécessaire.



Utilisation : pour la cuisson d'un glaçage de légume...

Réaliser un roux

Éléments :

0,100 kg beurre
0,100 kg farine

Matériel nécessaire :

1 russe
2 calottes
1 balance
1 fouet
1 plaque à débarrasser

Résultat escompté : Appareil épais servant d'élément de liaison.

Phases techniques :



1. Peser tous les ingrédients.



2. Fondre le beurre.



3. Hors du feu, incorporer la farine dans le beurre.



4. Mélanger le roux sur le feu jusqu'à la coloration souhaitée. (roux blanc, roux blond, roux brun)



5. Refroidir le roux dans une plaque à débarrasser remplie d'eau froide.

Utilisation :

- Sauce Béchamel...
- Élément de liaison pour de multiples utilisations culinaires.

Réaliser une farce mousseline

Éléments : pour 1kg de farce mousseline

0,500 kg de chair
1 à 2 pièces de blanc d'œuf
0,50 l crème liquide
0,020 kg sel fin
0,004 kg poivre blanc

Matériel nécessaire :

1 planche à découper
1 couteau d'office, 1 éminceur
1 spatule
1 hachoir / 1 robot cutter
1 tamis
1 corne / 1 maryse
2 calottes

Résultat escompté : Farce fine lisse et homogène, souple et légère.

Phases techniques :



1. **Peser** tous les ingrédients.



2. **Hacher** et **mixer** la chair.



3. **Émulsionner** la chair avec les blancs, puis **crémer**.



4. **Passer** au tamis si besoin, ajouter une garniture éventuelle et réserver au frais.



Utilisation :

- Cette farce s'utilise principalement avec de la chair de poisson ou de la chair de volaille.
- Terrine de poisson, timbale de fruits de mer, paupiette de poisson, truite soufflée.
- Quenelles...

Habiller et parer un carré d'agneau

Éléments :

1 carré d'agneau

Matériel nécessaire :

1 plaque à débarrasser
1 planche à découper
1 désosseur

Résultat escompté : Carré parfaitement paré, prêt à être cuit ficelé ou détailler en côtes.

Phases techniques :



1. **Déparcheminer** : retirer le cartilage et le parchemin.



2. **Marquer** le carré côté graisse.



3. **Gratter** les os.



4. **Manchonner**.



5. **Décoller le plat de vertèbre**.



6. **Déjoindre** les articulations et décoller la colonne vertébrale



7. **Retirer le nerf**.



8. **Quadriller** le carré.



9. **Ficeler** le carré.

Rendement :

- Il faut compter 1 carré de 1 à 1,200 kg pour 4 personnes (2 côtes par personne).

Réaliser une crème au beurre

Éléments : 5 entremets de 8 couverts

- 1 kg beurre
- 16 jaunes d'œufs
- 0,800 kg sucre semoule
- 0,25 l eau
- Parfum (vanille, café...)

Matériel nécessaire :

- calotte
- russe
- fouet, maryse

Résultat escompté : Crème lisse, légère, mousseuse et bien émulsionnée.

Phases techniques :



1. Réaliser les pesées.



2. Travailler le beurre pommade



3. Cuire le sucre à 114°C avec le 1/3 de son poids en eau.



4. Fouetter les jaunes d'œufs et verser doucement le sucre cuit dessus.



5. Monter l'appareil jusqu'à son complet refroidissement.



6. Incorporer le beurre tout en fouettant, si la crème au beurre est réalisée à la main, incorporer l'appareil au beurre.



7. Parfumer la crème au beurre.

Utilisations :

Moka, Paris-Brest, fraisier, succès, bûche pâtissière, biscuits roulés, religieuse...

Il existe plusieurs techniques pour la réalisation de la crème au beurre (à base de crème anglaise, à base de pâte à bombe, à base de meringue italienne, à base d'appareil à génoise).

LISTE DES FICHES TECHNIQUES DU CAP CUISINE

Fiches techniques

LISTE DES FICHES TECHNIQUES CAP CUISINE		
1	Quiche Lorraine	Peser, mesurer – Réaliser une pâte brisée – Réaliser un appareil à crème prise – Détailler et blanchir de la viande (lardons) – Lustrer.
2	Crème Dubarry	Éplucher, laver, tailler des légumes – Réaliser un fonds de volaille- Réaliser un velouté – Pocher (cuire à l'anglaise) – Émincer – Lier à base de matière grasse.
3	Potage Julienne Darblay	Émincer des légumes – Tailler en julienne – Préparer des herbes aromatiques – Étuver – Lier à base de purée de légumes.
4	Macédoine de légumes	Tailler en macédoine – Réaliser une sauce émulsionnée de base – Clarifier des œufs – Monder des tomates – Cuire des œufs.
5	Crêpe farcie océane	Réaliser une pâte à crêpes – Gratter, préparer, ébarber – Escaloper des légumes – Réaliser un fumet – Réaliser une sauce type vin blanc – Lier par réduction – Cuire à blanc.
6	Omelette roulée	Clarifier du beurre – Cuire des œufs – Sauter.
7	Œufs farcis Chimay	Cuire des œufs – Ciseler – Lier à base d'amidon – Réaliser une sauce blanche (béchamel) – Napper – Réaliser une Duxelles.
8	Filet de poisson meunière	Habiller et fileter un poisson rond – Sauter – Historier.
9	Darne de poisson pochée, à la vapeur	Habiller et détailler un poisson rond – Réaliser un fumet – Pocher – Cuire à la vapeur – Réaliser une marinade instantanée – Canneler, historier – Peler à vif – Ficeler – Réaliser un beurre composé ou Réaliser une sauce émulsionnée chaude.
10	Goujonnettes de poisson frit	Habiller et détailler un poisson rond – Paner à l'anglaise – Frire – Ciseler – Concasser – Réaliser une sauce émulsionnée froide – Réaliser un coulis, une fondue de tomates.
11	Blanquette de veau	Détailler de la viande – Tailler en mirepoix – Réaliser et améliorer un fonds PAI – Réaliser un velouté – Pocher – Lier à base d'amidon et de protéines.
12	Pavé de bœuf sauté au poivre	Détailler de la viande – Sauter-déglacer – Réaliser et améliorer un fonds PAI – Réaliser une sauce brune.
13	Escalope de volaille viennoise	Aplatir (batter) – Paner à l'anglaise – Réaliser et améliorer un fonds PAI – Cuire des œufs – Préparer des herbes aromatiques – Peler à vif.
14	Navarin	Détailler de la viande – Lier à l'amidon – Cuire en ragoût.
15	Fricassée de volaille à l'ancienne	Découper une volaille à cru- Lier à base d'amidon et de matière grasse – Réaliser un fonds blanc de volaille – Cuire en ragoût.
16	Poulet rôti	Brider simplement – Rôtir – Réaliser un jus de rôti.
17	Burger	Réaliser une marinade, griller, snacker des pièces – Réaliser un coulis – Réaliser une sauce émulsionnée – Réaliser un fonds brun de volaille – Réaliser une sauce brune ou une sauce blanche.
18	Crème caramel	Réaliser un appareil à crème prise – Pocher – Réaliser un caramel.
19	Œufs à la neige	Réaliser une crème anglaise – Clarifier des œufs – Réaliser une meringue française – Façonner à la cuillère – Pocher – Foisonner des œufs.
20	Tarte aux fruits sur pâte feuilletée	Réaliser une pâte feuilletée – Réaliser une crème pâtissière – Réaliser une crème d'amandes – Réaliser une compote, une marmelade – Lustrer.
21	Tarte aux pommes	Réaliser une pâte brisée – Réaliser une compote, une marmelade - Réaliser une crème d'amandes – Lustrer.
22	Choux pâtissier	Réaliser une pâte à choux – Réaliser une crème pâtissière – Foisonner de la crème – Réaliser un caramel – Glacer.
23	Tiramisu	Réaliser un biscuit, une génoise – Foisonner de la crème – Réaliser un sirop – Réaliser un coulis de fruits – Réaliser une sauce chocolat.
24	Crème brûlée	Clarifier des œufs – Réaliser un appareil à crème prise – Glacer.
25	Tartelette chocolat sablée	Réaliser une pâte sablée – Réaliser une ganache.
Exemples de garnitures associées aux diverses recettes		Gnocchis : réaliser une pâte à choux, pocher – Légumes frits : réaliser une pâte à frire, enrober pour frire – Légumes à la vapeur : éplucher, laver, tailler des légumes, tourner des légumes, cuire à la vapeur – Purées de légumes : éplucher, laver, tailler, pocher, cuire à la vapeur – Flans : réaliser un appareil à crème prise, lier aux protéines – Mousse : foisonner de la crème – Féculents : cuire du riz (riz pilaf), cuire de la semoule, des céréales – Légumes grillés : griller, snacker – Jardinière de légumes : étuver, cuire à la vapeur, pocher, glacer, etc.

FICHE TECHNIQUE**Entrée chaude**

A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Quiche lorraine</i>	<i>Entremétier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
<u>Pâte Brisée :</u>			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Farine	kg	0,250			
Beurre	kg	0,125	1.2	Confectionner la pâte Brisée.	10'
Œuf jaune	pièce	1			
Eau	l	0,05	1.3	Préparer la garniture : - tailler la poitrine en petits lardons, - sauter les lardons à l'huile.	10'
Sel	kg	0,005			
Farine pour abaisser	kg	0,040			
Beurre pour le cercle	kg	0,010	1.4	Foncer les quiches.	10'
<u>Garniture :</u>			1.5	Réaliser l'appareil à crème prise salé.	10'
Poitrine de porc fumée	kg	0,250			
Huile de tournesol	l	0,02			
(Emmental râpé)	kg	0,200	1.6	Garnir les quiches : - répartir les lardons (et l'emmental râpé), - verser l'appareil à crème prise.	5'
<u>Appareil à crème prise salé :</u>			1.7	Marquer les quiches en cuisson. - cuire à four chaud (210°C pendant 30 à 35 min), - retirer les cercles 5 min avant la fin de la cuisson et dorer la pâte et les crêtes à l'aide d'un pinceau.	5'
Œuf	pièce	2			
Œuf (jaune)	pièce	2			
Lait	l	0,25			
Crème liquide	l	0,25	1.8	Dresser les quiches : - lustrer, - décorer avec le persil en branches.	5'
<u>Dorure :</u>					
Œuf	pièce	1			
<u>Décor :</u>					
Persil frisé	botte	1/8			
<u>Assaisonnement :</u>					
Sel fin	kg	PM			
Piment de Cayenne	kg	PM			
Noix de muscade	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Calottes, russe, planche à découper, fouet, plaques à débarrasser, rouleau à pâtisserie, cercle à tarte diamètre 18 cm.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Plat rond plat
Ou
Assiette de base

FICHE TECHNIQUE

Entrée chaude

A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Crème Dubarry</i>	<i>Entremétier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
<u>Éléments de base :</u>			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Beurre	kg	0,100	1.2	Préparer les légumes : - éplucher, laver, émincer les blancs de poireau, - diviser le chou-fleur en petits bouquets, le laver à l'eau vinaigrée et le rincer, - prélever et réserver des sommités pour la garniture.	10'
Blanc de poireau	kg	0,160			
Farine	kg	0,080			
Fonds blanc de veau	litre	2,00			
Chou-fleur	kg	1,000			
<u>Liaison :</u>					
Lait entier	l	PM			
Crème double	l	0,20	1.3	Marquer le potage en cuisson : - porter le fonds blanc à ébullition, - suer les blancs de poireau au beurre et confectionner le roux en ajoutant la farine et refroidir, - verser le fonds blanc sur le roux refroidi et porter à ébullition, - ajouter les bouquets de chou-fleur, saler au gros sel et cuire doucement à couvert pendant 40 min.	10'
<u>Finition :</u>					
Beurre	kg	0,020			
Cerfeuil	botte	1/4	1.4	Cuire les sommités à l'anglaise.	5'
<u>Garniture :</u>					
Chou-fleur (sommités)	kg	0,080	1.5	Passer et terminer la crème : - mixer et passer au chinois, - crémier et reporter à ébullition, - vérifier l'assaisonnement et débarrasser la crème au bain-marie.	10'
<u>Assaisonnement :</u>					
Sel fin, sel gros	kg	PM			
			1.6	Dresser la crème Dubarry : - ajouter les sommités au potage, - dresser brûlant et ajouter une pluche de cerfeuil au dernier moment.	2'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calotte, passoire, russe, planche à découper, couteaux.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Soupière ou bol tête de lion

FICHE TECHNIQUE*Entrée chaude*

A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Potage Julienne Darblay</i>	<i>Entremétier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Beurre	kg	0,040			
Poireau	kg	0,400	1.2	Laver et éplucher tous les légumes.	5'
Pomme de terre	kg	1,200			
Crème	l	0,20	1.3	Préparer les légumes du potage Parmentier : - émincer les poireaux et tailler les pommes de terre en quartiers,	25'
Mouillement :					
Eau	l	2,00	1.4	Marquer le potage Parmentier en cuisson : - suer les poireaux émincés au beurre, - mouiller à l'eau froide, saler, - ajouter les pommes de terre, - cuire doucement à couvert.	20'
Garniture :					
Carotte	kg	0,160			
Blanc de poireau	kg	0,160			
Navet	kg	0,080			
Céleri	kg	0,080			
Beurre	kg	0,020			
Finition :			1.5	Préparer la garniture du potage julienne darblay : - tailler en fine julienne les carottes, les blancs de poireau, le navet et le céleri, - étuver la julienne au beurre.	20'
Cerfeuil	botte	¼			
Assaisonnement :					
Sel gros	kg	PM			
Sel fin	kg	PM			
Sucre semoule	kg	PM	1.6	Passer et terminer le potage : - mixer le potage Parmentier, - chinoiser, crémer, - remettre le potage à bouillir, - débarrasser le potage au bain-marie et ajouter la julienne.	10'
			1.7	Préparer la garniture : - effeuiller le cerfeuil.	5'
			1.8	Dresser le potage.	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calotte, tamis, bahut, russe, planche à découper, couteaux.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette à potage ou soupière

FICHE TECHNIQUE*Entrée froide***INTITULÉ***Macédoine de légumes***RESPONSABLE***Entremétier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Carotte	kg	0,600	1.2	Laver et éplucher les légumes.	10'
Navet	kg	0,400			
Haricot vert	kg	0,200			
Petit pois écossé	kg	0,200	1.3	Tailler les carottes et les navets en macédoine.	15'
Sauce mayonnaise :			1.4	Cuire à l'anglaise séparément les carottes, navets, petits pois et haricots verts, rafraichir et égoutter.	10'
Œuf jaune	pièce	2			
Moutarde	kg	0,020			
Huile de tournesol	l	0,30			
Vinaigre	l	PM	1.5	Préparer les éléments de décor : - cuire les œufs durs, les rafraichir et les écaler, - monder les tomates, - éplucher la laitue.	10'
Assaisonnement :					
Sel fin	kg	PM			
Poivre moulu	kg	PM			
Sel gros	kg	PM	1.6	Confectionner la sauce mayonnaise.	10'
Décor :					
Laitue	pièce	0,5			
Tomate garniture	pièce	2			
Œuf	pièce	2	1.7	Lier la macédoine : - tailler les haricots verts en tronçons de 4 à 5 mm. - bien égoutter, puis réunir les légumes dans une calotte, - ajouter la sauce mayonnaise et mélanger.	5'
			1.8	Dresser la macédoine : - découper les œufs durs et les tomates en quartiers, - dresser la macédoine.	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, planche à découper, calotte, passoire, russe, fouet.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de base

FICHE TECHNIQUE*Entrée chaude***INTITULÉ***Crêpes farcies océane***RESPONSABLE***Entremétier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Pâte à crêpe :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Farine	kg	0,250	1.2	Réaliser la pâte à crêpes.	10'
Sel fin	kg	0,005	1.3	Habiller et lever les filets de merlans.	15'
Œuf entier	pièce	3	1.4	Gratter, ébarber les moules.	10'
Lait entier	l	0,50	1.5	Réaliser un fumet de poisson.	10'
Beurre	kg	0,050	1.6	Sauter les crêpes.	10'
Garniture océane :			1.7	Réaliser la garniture océane : - décortiquer les crevettes, - taille en dés et sauter le merlan, - escaloper les champignons et les cuire à blanc, - ouvrir les moules à la marinière.	15'
Beurre	kg	0,040	1.8	Réaliser la sauce vin blanc par réduction.	10'
Échalote	kg	0,040	1.9	Réaliser le montage.	5'
Champignon de Paris	kg	0,400	1.10	Gratiner les crêpes.	5'
Moule de bouchot	kg	0,600	1.11	Dresser.	5'
Vin blanc	l	0,05			
Merlan	kg	0,600			
Crevette	kg	0,100			
Sauce vin blanc par réduction :					
Échalote	kg	0,040			
Fumet de poisson	l	0,50			
Crème liquide	l	0,20			
Beurre	kg	0,040			
Finition :					
Gruyère râpé	kg	0,120			
Beurre	kg	0,060			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaque à débarrasser, calotte, crêpière

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation

FICHE TECHNIQUE*Entrée chaude***INTITULÉ***Omelette roulée aux fines herbes, aux champignons, au jambon et aux oignons***RESPONSABLE***Entremétier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Œuf	pièce	24	1.2	Préparer la garniture : <i>Aux fines herbes :</i> - laver, hacher le persil, le cerfeuil, l'estragon, ciseler la ciboulette <i>Aux champignons :</i> - laver, émincer les champignons, - sauter rapidement au beurre noisette, assaisonner. <i>Au jambon :</i> - détailler le jambon en petits dés et prévoir la décoration, sauter rapidement au beurre. <i>Aux oignons :</i> - éplucher, laver et émincer les oignons, - compoter au beurre une trentaine de minutes.	10'
Beurre	kg	0,100			
Garniture :			1.3	Sauter les omelettes : - clarifier le beurre, - casser les œufs dans une calotte, - assaisonner et battre, chinoiser, - ajouter la garniture retenue, - chauffer la poêle, ajouter le beurre clarifié, - verser les œufs battus en vannant, - rouler et façonner l'omelette en respectant le degré de cuisson (baveuse, moelleuse, bien cuite), - retourner l'omelette sur le plat ou l'assiette, rectifier la forme si nécessaire.	15'
<i>Aux fines herbes :</i>					
Cerfeuil	botte	¼			
Ciboulette	botte	¼			
Estragon	botte	¼			
Persil	botte	¼			
<i>Aux champignons :</i>					
Champignons de Paris	kg	0,300			
Beurre	kg	0,040			
<i>Au jambon :</i>					
Jambon de Paris	kg	0,250			
Beurre	kg	0,040			
<i>Aux oignons :</i>					
Oignons	kg	0,400			
Beurre	kg	0,040			
Assaisonnement :			1.4	Terminer les omelettes : - lustrer les omelettes au beurre, décorer.	5'
Sel fin	kg	PM			
Poivre blanc	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calotte, petit fouet, spatule, poêle, chinois étamine.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette à entremets

FICHE TECHNIQUE*Entrée chaude***INTITULÉ***Œufs farcis Chimay***RESPONSABLE***Entremétier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Élément de base :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Œuf	pièce	12	1.2	Cuire les œufs durs.	5'
Duxelles sèche :			1.3	Préparer les légumes : - laver, équeuter, essorer et hacher le persil, - éplucher et ciseler les échalotes, - laver, hacher les champignons.	15'
Beurre	kg	0,040	1.4	Marquer la duxelles en cuisson.	5'
Échalote	kg	0,040	1.5	Confectionner la sauce béchamel.	15'
Champignon de Paris	kg	0,400	1.6	Préparer les œufs : - écaler les œufs, - couper les œufs, réserver les blancs et hacher le jaune.	10'
Persil frisé	botte	¼	1.7	Terminer la farce : - ajouter à la duxelles froide le persil haché, les jaunes d'œufs hachés et un peu de sauce béchamel.	10'
Sauce Mornay :			1.8	Terminer la sauce Mornay : - lier la sauce béchamel avec les jaunes d'œufs, puis le gruyère.	10'
Lait entier	l	1,00	1.9	Garnir les œufs et gratiner, dresser.	10'
Farine	kg	0,070			
Beurre	kg	0,070			
Œuf (jaune)	pièce	4			
Gruyère râpé	kg	0,120			
Finition :					
Gruyère râpé	kg	0,080			
Beurre	kg	0,020			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calottes, tamis, bain-marie, poche à douille, planche à découper, chinois étamine

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Plats à oreilles

FICHE TECHNIQUE

Plat Poisson

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Truite meunière, pommes vapeur</i>	<i>Poissonnier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail	5'
Truite portion (0,250 kg)	pièce	8	2.2	Éplucher et laver tous les légumes.	5'
Farine	kg	0,160	2.3	Habiller et fileter les truites.	15'
Beurre	kg	0,080	2.4	Préparer les éléments de décor : - laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil, - presser un citron et réserver le jus dans un petit ramequin, - peler à vif et détailler deux autres citrons en rondelles régulières. Canneler et émincer en demi-rondelles les deux derniers citrons destinés à festonner.	15'
Huile de tournesol	l	0,08	2.5	Sauter les filets de truites meunière. - assaisonner les filets avec du sel fin et du poivre du moulin. Fariner au dernier moment et enlever l'excédent de farine, - chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Lorsque le beurre mousse et devient légèrement blond, y déposer les filets côté peau en premier. S'assurer de la bonne coloration des filets et les retourner délicatement à l'aide d'une spatule. Terminer doucement la cuisson sur le côté de la plaque du fourneau, et surveiller attentivement le beurre qui ne doit pas brûler. Arroser fréquemment avec le beurre de cuisson.	15'
Beurre meunière :			2.6	Tourner et cuire vapeur les pommes de terre.	15'
Citron	kg	0,100	2.7	Débarrasser les filets et les dresser : - disposer les filets sur le plat de service, dans le sens de la diagonale, côté peau sur le dessus, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche, - festonner le bord des plats avec les demi-rondelles de citrons historiés, - arroser les poissons avec le jus de citron, - réaliser un beurre noisette et napper les poissons uniformément, - saupoudrer (sans excès) de persil haché, - disposer sur chaque poisson une ou deux rondelles de citron pelé à vif.	5'
Beurre	kg	0,160			
Éléments de décor :					
Citron	kg	0,400			
Persil plat	botte	¼			
Pommes vapeur :					
Pomme de terre charlotte	kg	2,500			
Sel fin	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Calotte, plaque à débarrasser, poêle à poisson, planche à découper, couteau.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation

FICHE TECHNIQUE**Plat poisson****INTITULÉ***Darne de saumon pochée, sauce champagne,
Lentillons de Champagne, billes de carottes***RESPONSABLE***Poissonnier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Saumon (3/4)	pièce	1	2.2	Laver, éplucher les légumes.	5'
Court-bouillon :			2.3	Habiller et détailler les darnes de saumon.	15'
Carotte	kg	0,400	2.4	Préparer les éléments du court-bouillon : - canneler, émincer les carottes, - émincer les oignons en bracelets,	15'
Oignon	kg	0,400	2.5	Marquer le court-bouillon en cuisson : - mettre à bouillir 2 à 3 litres d'eau avec les carottes et le bouquet garni, saler, - ajouter les oignons au bout de 10 min et le poivre, - une fois cuit refroidir réglementairement.	5'
Bouquet garni	pièce	1			
Vin blanc	l	0,40	2.6	Lever les billes de carottes et les glacer.	15'
Gros sel	kg	PM			
Poivre en grains	kg	0,010	2.7	Réaliser la sauce beurre blanc Champagne : - ciseler les échalotes. - réaliser la réduction (champagne, vinaigre blanc, échalotes). - émulsionner la sauce beurre blanc. - passer la sauce au chinois étamine. - réserver.	20'
Beurre blanc Champagne :			2.8	Cuire les lentillons roses : - tailler une fine brunoise de carottes et ciseler les oignons, - suer la garniture, ajouter les lentilles et le bouquet garni, - mouiller et porter à ébullition, - cuire 20 à 30 min à frémissement.	15'
Beurre	kg	0,250			
Échalote	kg	0,050	2.9	Pocher les darnes de saumon au court-bouillon.	5'
Champagne	l	0,05			
Vinaigre blanc	l	0,02	2.10	Dresser.	5'
Lentillons roses :					
Lentillons rose de Champagne	kg	0,400			
Carottes	kg	0,040			
Oignons	kg	0,040			
Beurre	kg	0,040			
Bouquet garni	pièce	1			
Billes de carottes :					
Carotte	kg	0,500			
Sucre semoule	kg	0,020			
Beurre	kg	0,030			
Sel fin	kg	PM			
Poivre du moulin	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, grande calotte, fouet à sauce, russe, bac gastro, planche à découper, sautoir

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation

FICHE TECHNIQUE**Entrée chaude**

A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Goujonnettes de poisson, sauce tartare</i>	<i>Poissonnier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE			
Éléments de base :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'			
Filet de merlan	kg	1,000	1.2	Désarêter les filets et les détailler en goujonnettes : (lamelles de 1cm de large minimum et longueur en fonction de la taille des filets)	15'			
Friture	l	PM						
Sel, poivre	kg	PM						
Panure à l'anglaise :			1.3	Confectionner la sauce Tartare : - hacher tous les éléments (câpres, cornichons, oignons et fines herbes), - confectionner une mayonnaise, - mélanger les éléments, réserver.	15'			
Farine	kg	0,160						
Œuf	pièce	3						
Huile	l	0,04						
Sel, poivre	kg	PM						
Mie de pain	kg	0,300						
Sauce tartare :			1.4	Préparer le poste pour paner : préparer trois plaques à débarrasser : - une contenant la farine tamisée, - une contenant l'anglaise (œufs battus, sel, poivre et huile), - une contenant la mie de pain tamisée.	10'			
Œuf	pièce	2						
Moutarde	kg	0,020						
Vinaigre	l	0,025						
Huile de tournesol	l	0,30						
Câpre	kg	0,050						
Cornichon	kg	0,050						
Gros oignon	kg	0,050						
Cerfeuil	botte	½						
Persil	botte	½						
Estragon	botte	¼						
Décor :			1.5	Paner les goujonnettes : - rouler successivement les goujonnettes dans la farine, l'anglaise puis la mie de pain.	10'			
Citron	pièce	0,400						
Persil	kg	0,040	1.6	Frir les goujonnettes et réserver.	10'			
Fondue de tomate :								
Oignon	kg	0,050						
Huile d'olive	l	0,05						
Tomate	kg	0,500						
Bouquet garni	pièce	1						
Ail gousse	pièce	1						
Décor :						1.7	Réaliser la fondue de tomate.	10'
Citron	pièce	0,400						
Finition :						1.8	Finition : - citron historié, persil en branche.	5'
Dresser.								
Dresser.			1.9		5'			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calotte, passoire, petit fouet, russe, friteuse, araignée

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette à entremets

FICHE TECHNIQUE

Plat viande



A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaf, petits légumes glacés</i>	<i>Saucier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Épaule ou collier de veau	kg	1,600	2.2	Laver et éplucher tous les légumes.	10'
Garniture aromatique :			2.3	Préparer et blanchir la viande.	10'
Carotte	kg	0,200	2.4	Préparer la garniture aromatique : - tailler les carottes en mirepoix, les oignons en quartiers, - clouter un oignon de clous de girofle, - confectionner un bouquet garni.	15'
Oignon	kg	0,200			
Clou de girofle	pièce	2			
Blanc de poireau	kg	0,200			
Céleri branche	kg	0,100			
Bouquet garni	pièce	1			
Ail	kg	0,010	2.5	Marquer la blanquette en cuisson (40 à 50 min) : - mouiller les morceaux avec le fonds blanc, saler et porter à ébullition, - écumer et ajouter la garniture aromatique (mirepoix de carottes, quartiers d'oignons, oignon piqué, blanc de poireau, branche de céleri, bouquet garni et ail).	5'
Mouillement :			2.6	Réaliser le roux blanc.	5'
Fonds blanc de veau	l	2,00	2.7	Préparer la garniture à l'ancienne : - glacer les petits oignons à blanc, - cuire à blanc les champignons escalopés.	20'
Velouté :			2.8	Décanner la viande et confectionner le velouté.	10'
Beurre	kg	0,060	2.9	Préparer la liaison : - clarifier les œufs et mélanger les jaunes à la crème.	5'
Farine	kg	0,060			
Fonds blanc de cuisson	l	1,00			
Crème épaisse	l	0,20			
Œuf (jaune)	kg	2			
Garniture à l'ancienne :					
Champignon de Paris	kg	0,250	2.10	Terminer la sauce de la blanquette.	5'
Beurre	kg	0,020	2.11	Cuire le riz pilaf.	10'
Citron	kg	0,050			
Petit oignon	kg	0,250	2.12	Tourner et glacer à blanc les carottes et navets.	25'
Beurre	kg	0,020			
Sucre semoule	kg	PM			
Carotte	kg	1,000			
Navet	kg	1,000	2.13	Dresser.	5'
Riz pilaf :					
Riz long	kg	0,400			
Beurre	kg	0,080			
Oignon	kg	0,160			
Fonds blanc de veau	l	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Calotte, plaque à débarrasser, planche à découper, couteaux, chinois étamine, bahut, passoire à queue.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette carrée

FICHE TECHNIQUE*Plat viande***INTITULÉ***Steaks au poivre, pommes sarladaise***RESPONSABLE***Saucier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Steak (0,150 kg)	pièce	8			
Huile de tournesol	l	0,04	2.2	Éplucher, laver tous les légumes.	5'
Beurre	kg	0,040			
Poivre mignonette	kg	0,080	2.3	Préparer et paner les steaks au poivre.	10'
Sauce :					
Cognac	l	0,04	2.4	Confectionner les pommes sarladaise :	15'
Vin blanc	l	0,10		- éplucher, laver et tailler en lamelles les pommes de terre,	
Fonds brun de veau lié	l	0,40		- éplucher, laver et émincer les oignons,	
Crème double	l	0,10		- sauter à cru à la graisse de canard les pommes de terre avec les oignons.	
Beurre	kg	0,040			
Pommes sarladaise :					
Pomme de terre Charlotte	kg	2,000	2.5	Sauter les steaks.	10'
Oignon	kg	0,300			
Persil frisé	botte	¼	2.6	Réaliser la sauce :	10'
Graisse de canard	kg	0,050		- dégraisser le sautoir,	
Ail	kg	0,010		- ajouter le cognac puis le flamber,	
				- déglacer au vin blanc et réduire,	
				- ajouter le fonds brun et réduire,	
				- crémer et réduire,	
				- vérifier l'assaisonnement, puis la passer au chinois étamine,	
				- monter la sauce au beurre.	
Assaisonnement :			2.7	Dresser.	5'
Sel fin	kg	PM			
Poivre blanc	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, planche à découper, calotte, passoire, sautoir.

MATÉRIEL DE DRESSAGEAssiette de présentation
Plat ovale
Plat à gratin

FICHE TECHNIQUE**Plat volaille****INTITULÉ***Escalope viennoise, jardinière de légumes***RESPONSABLE***Grillardin***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Escalope de volaille	kg	1,200	2.2	Préparer la panure à l'anglaise.	10'
Beurre	kg	0,040	2.3	Aplatir et paner les escalopes.	15'
Huile de tournesol	l	0,08	2.4	Préparer les éléments de la garniture viennoise :	20'
Panure à l'anglaise :				- durcir les œufs,	
Farine	kg	0,150		- laver, équeuter, essorer, concasser et hacher le persil,	
Œuf entier	pièce	3		- peler à vif le citron, puis le détailler en 8 tranches régulières,	
Huile de tournesol	l	0,04		- rafraîchir et écaler les œufs durs, puis passer séparément les jaunes et les blancs au travers d'un gros tamis,	
Mie de pain	kg	0,300		- dénoyauter les olives et les cercler d'un filet d'anchois, puis les disposer sur chaque tranche de citron pelé à vif,	
Garniture viennoise :				- dissimuler la cavité de l'olive laissée à l'emplacement du noyau avec une câpre ou une petite branche de persil,	
Œuf	pièce	3		- égoutter et réserver les câpres (les concasser éventuellement si elles sont trop grosses).	
Câpre	kg	0,080	2.5	Chauffer, réduire légèrement et assaisonner le fonds brun lié.	15'
Persil	kg	0,040	2.6	Tailler la jardinière de légumes.	20'
Citron (1 pièce)	kg	0,120	2.7	Cuire à l'anglaise les légumes de la jardinière et les rafraîchir.	5'
Filet d'anchois à l'huile (8 pièces)	kg	0,120	2.8	Sauter les escalopes en cuisson.	10'
Olive verte (8 pièces)	kg	0,080	2.9	Terminer la jardinière au beurre.	5'
Finition :			2.10	Dresser les escalopes.	5'
Fonds brun de volaille lié	l	0,20			
Beurre	kg	0,080			
Jardinière de légumes :					
Carotte	kg	1,500			
Navet	kg	1,500			
Petit pois	kg	0,400			
Haricot vert	kg	0,500			
Beurre	kg	0,100			
Décor :					
Citrons (2 pièces)	kg	0,200			
Assaisonnement :					
Sel fin	kg	PM			
Poivre du moulin	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, planche à découper, petite grille, petit bain-marie, sautoir

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation ou plat long plat et légumier avec doublure.

FICHE TECHNIQUE*Plat viande***INTITULÉ***Navarin d'agneau printanier***RESPONSABLE***Saucier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Épaule d'agneau désossée	kg	0,600			
Collier	kg	0,600	2.2	Tailler la viande en morceaux.	5'
Poitrine d'agneau	kg	0,600			
Huile de tournesol	l	0,08	2.3	Préparer la garniture aromatique : - tailler en mirepoix les carottes et oignons.	10'
Oignon	kg	0,200			
Carotte	kg	0,200			
Farine	kg	0,060			
Concentré de tomate	kg	0,040	2.4	Marquer le navarin en cuisson : - rissoler la viande. Ajouter la garniture aromatique et suer, - dégraisser, singer et torrifier, - ajouter le concentré de tomate et mélanger, - mouiller à l'eau froide et porter à ébullition. Ajouter l'ail et le bouquet garni. Assaisonner et cuire à couvert au four à 200°C pendant 40 min.	15'
Bouquet garni	pièce	1			
Ail	kg	0,030			
Garniture :					
Petit oignon	kg	0,250			
Beurre	kg	0,020			
Sucre semoule	kg	PM			
Pomme de terre charlotte	kg	1,600			
Garniture primeur :			2.5	Préparer la garniture : - tourner et cuire à l'anglaise les pommes de terre, - tourner et glacer à blanc les carottes et les navets, - glacer à brun les petits oignons, - hacher le persil, - cuire à l'anglaise les petits pois et haricots verts.	25'
Carotte	kg	0,400			
Navet nouveau	kg	0,400			
Beurre	kg	0,050			
Sucre semoule	kg	PM			
Petit pois surgelé	kg	0,100			
Haricot vert	kg	0,150			
Persil	botte	½			
Assaisonnement :			2.6	Décanner le navarin et terminer la cuisson (20 min).	5'
Sel fin, poivre du moulin	kg	PM			
			2.7	Dresser.	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calottes, bahut, planche à découper, petite passoire, écumoire, chinois étamine, sauteuse, rondeau, russe

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation
Ou
Légumier ou cocotte bi-métal

FICHE TECHNIQUE**Plat volaille**

A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Fricassée de volaille à l'ancienne, riz pilaf, carottes glacées</i>	<i>Saucier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Élément de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Poulet PAC (1,400kg)	pièce	2			
Garniture aromatique :			2.2	Habiller et découper à cru les poulets.	20'
Carotte	kg	0,200			
Oignon	kg	0,200			
Clou de girofle	pièce	2	2.3	Préparer la garniture à l'ancienne :	15'
Blanc de poireau	kg	0,200		- laver, escaloper, cuire à blanc les champignons,	
Céleri en branche	kg	0,100		- glacer à blanc les petits oignons.	
Bouquet garni	pièce	1			
Ail	kg	0,020			
Mouillement :			2.4	Tourner les carottes.	15'
Fonds blanc de volaille	l	2,00			
Velouté :			2.5	Marquer la fricassée en cuisson :	15'
Beurre	kg	0,060		- raidir les morceaux,	
Farine	kg	0,060		- débarrasser les morceaux et suer les oignons ciselés,	
Fonds blanc de cuisson	l	1,00		- singer et mouiller avec le fond blanc de volaille, ajouter les morceaux de volaille,	
Crème liquide	l	0,20		- laisser cuire 20 min en retournant de temps en temps la fricassée.	
Œuf (2 jaunes)	kg	0,040			
Garniture à l'ancienne :			2.6	Cuire le riz pilaf.	10'
Champignon de Paris	kg	0,250			
Beurre	kg	0,020			
Citron (1/2 pièce)	kg	0,050			
Petit oignon	kg	0,250			
Beurre	kg	0,020	2.7	Glacer à blanc les carottes.	5'
Sucre semoule	kg	PM			
Riz pilaf :			2.8	Terminer la fricassée :	15'
Beurre	kg	0,080		- décanter les morceaux de poulets,	
Riz long	kg	0,400		- crémer et cuire une dizaine de minutes,	
Oignon	kg	0,100		- ajouter la garniture à l'ancienne sur les morceaux de poulets,	
Fonds blanc de volaille	l	PM		- passer la sauce au chinois étamine.	
Carottes glacées :			2.9	Dresser.	5'
Carotte	kg	1,600			
Sucre semoule	kg	0,040			
Sel fin, poivre du moulin	kg	PM			
Beurre	kg	0,080			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Rondeau, planche à découper, couteaux, sautoir, russe.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation

FICHE TECHNIQUE**Plat volaille**

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Poulet rôti, pommes persillées, carottes glacées</i>	<i>Rôtisseur</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Poulet fermier PAC (1,400kg)	pièce	2	2.2	Habiller et brider les poulets.	25'
Huile de tournesol	l	0,04	2.3	Éplucher, laver tous les légumes.	10'
Jus de rôti :			2.4	Marquer les poulets en cuisson : - assaisonner les poulets, - disposer les poulets sur le côté, sur une plaque gastro, - placer autour les abattis concassés, - arroser les poulets d'huile, - rôtir au four à 200°C pendant 45 à 50 min (cuire les poulets durant 15 min sur un côté puis les retourner sur l'autre côté et les cuire à nouveau 15 autres minutes.) - placer les poulets sur le dos et terminer leur cuisson en les arrosant fréquemment.	15'
Carotte	kg	0,080	2.5	Tourner les pommes de terre à l'anglaise et les carottes.	20'
Oignon	kg	0,080			
Thym, laurier	botte	PM			
Eau	l	0,50			
Finition :					
Beurre	kg	0,040	2.6	Cuire à l'anglaise les pommes de terre.	5'
Cresson	botte	0,5	2.7	Glacer à blanc les carottes.	5'
Assaisonnement :			2.8	Préparer les légumes du jus de rôti : - tailler les carottes et oignons en fine mirepoix.	10'
Sel fin	kg	PM	2.9	Confectionner le jus de rôti : - vérifier la cuisson des poulets et les réserver au chaud, - pincer les sucs et suer la garniture aromatique, - dégraisser et déglacer à l'eau, ajouter thym et laurier, - réduire et passer au chinois étamine.	15'
Poivre du moulin	kg	PM			
Pommes persillées :					
Pomme de terre	kg	2,000			
Beurre	kg	0,100			
Persil	botte	¼	2.10	Finir les pommes persillées : - rouler les pommes de terre dans du beurre fondu et le persil fraîchement haché.	10'
Carottes glacées :			2.11	Dresser.	5'
Carotte	kg	1,600			
Sucre semoule	kg	0,040			
Sel fin, poivre du moulin	kg	PM			
Beurre	kg	0,080			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, planche à découper, calotte, chinois étamine, bain-marie, plaque gastro, sautoir.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Plat ovale

FICHE TECHNIQUE*Plat chaud***INTITULÉ***Burger classique, pommes allumettes***RESPONSABLE***Entremétier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			2.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Pain burger	Pièce	8	2.2	Préparer les éléments de la garniture : - laver, trier la salade, - tailler les oignons en bracelets, - tailler la tomate en rondelles, - tailler l'emmental en tranches.	10'
Steak (8 pièces de 0,150kg)	kg	1,200			
Oignon	kg	0,200			
Salade romaine	pièce	1			
Tomate	kg	0,100			
Emmental	kg	0,200			
Marinade instantanée :			2.3	Monter la sauce mayonnaise.	10'
Huile de tournesol	l	0,10	2.4	Griller les steaks.	10'
Thym/Laurier	Botte	PM			
Sauce mayonnaise :			2.5	Tailler et blanchir les pommes allumettes.	10'
Œuf (jaune)	Pièce	2	2.6	Réaliser le coulis de tomate.	10'
Moutarde	kg	0,015			
Vinaigre	L	0,02	2.7	Réaliser la sauce brune.	10'
Huile	L	0,30			
Coulis de tomate :			2.8	Monter les burgers et les passer au four.	10'
Tomate	kg	0,800			
Concentré de tomates	kg	0,040	2.9	Frire les pommes allumettes.	10'
Tomato ketchup	l	0,16			
Vinaigre de vin	l	0,04			
Huile d'olive	l	0,16			
Pommes allumettes :			2.10	Dresser.	5'
Pomme de terre bintje	kg	2,000			
Bain de friture	l	PM			
Sauce :					
Échalote	kg	0,060			
Vin blanc	l	0,10			
Fonds brun de veau lié	l	0,40			
Beurre	kg	0,040			
Assaisonnement :					
Sel fin	kg	PM			
Poivre blanc	kg	PM			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Planche à découper, calotte, couteaux, sauteuse.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de présentation

FICHE TECHNIQUE*Dessert*

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Crème Caramel et ses mignardises</i>	<i>Pâtissier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Éléments de base :			3.1	Mettre en place le poste de travail	5'
Lait entier	l	1,00	3.2	Confectionner le caramel et chemiser les moules	10'
Œuf entier	pièce	6			
Sucre semoule	kg	0,200			
Vanille gousse	pièce	½			
Caramel :			3.3	Confectionner l'appareil à crème prise sucré :	10'
Sucre semoule	kg	0,140	3.4	- Mettre le lait à bouillir avec la vanille fendue. - Blanchir les œufs entiers avec le sucre. - Verser progressivement le lait bouillant sur les œufs blanchis en fouettant. - Passer au chinois et écumer.	10'
Glucose	kg	0,040			
Eau	kg	PM			
Financier pistache :					
Sucre glace	kg	0,150			
Farine	kg	0,050			
Poudre d'amande	kg	0,050			
Œuf blanc	kg	0,125	3.5	Marquer les crèmes en cuisson :	10'
Beurre	kg	0,125			
Pâte de pistache	kg	0,030			
Rocher coco :			3.6	Confectionner les rochers coco.	15'
Coco râpé	kg	0,125			
Farine	kg	0,015			
Œuf blanc	pièce	2			
Sucre semoule	kg	0,125	3.7	Confectionner les financiers pistache.	15'
				Dresser.	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, grande calotte, fouet à sauce, russe, plaque de pâtisserie, poche à douille, douille unie

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de base

FICHE TECHNIQUE**Dessert****INTITULÉ***Œuf à la neige et tuiles aux amandes***RESPONSABLE***Pâtissier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Œuf à la neige :			3.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Œuf (blanc)	pièce	8	3.2	Confectionner la meringue ordinaire : - Réunir dans un cul de poule les blancs et une pincée de sel. - Casser les blancs à l'aide d'un fouet, puis les monter. - Les serrer avec le tiers du poids en sucre dès qu'ils sont aux 9/10ème du montage. - Arrêter de fouetter et incorporer très délicatement le reste du sucre à l'aide d'une petite écumoire.	15'
Sel fin	kg	PM			
Sucre semoule	kg	0,200			
Crème anglaise :					
Lait	l	0,50	3.3	Pocher la meringue ordinaire	10'
Œuf (jaune)	pièce	4			
Sucre semoule	kg	0,100			
Vanille gousse	pièce	½			
Tuiles aux amandes :					
Amandes effilées	kg	0,100	3.4	Réaliser la crème anglaise : - Bouillir le lait dans une russe, ajouter une demi-gousse de vanille fendue en deux, laisser infuser. - Clarifier les œufs. - Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre. - Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis, mélanger. - Remettre dans la russe et cuire la crème. - Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule.	10'
Sucre semoule	kg	0,100			
Farine	kg	0,025	3.5	Réaliser et cuire l'appareil à tuiles.	10'
Œuf	pièce	1			
Œuf (blanc)	pièce	1			
Beurre	kg	0,025			
Vanille extrait liquide	pièce	PM			
			3.6	Dresser les œufs à la neige avec les tuiles.	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, calotte, écumoire, chinois étamine, russe

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Coupe et sous-tasse

FICHE TECHNIQUE**Dessert****INTITULÉ***Tarte aux fruits sur pâte feuilletée***RESPONSABLE***Pâtissier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
<u>Pâte feuilletée :</u>			3.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Farine	kg	0,200			
Sel	kg	0,005	3.2	Réaliser la pâte feuilletée.	15'
Eau	kg	0,100			
Beurre (margarine à feuilletage)	kg	0,150	3.3	Réaliser la crème d'amandes.	10'
			3.4	Réaliser la crème pâtissière	10'
<u>Crème d'amandes :</u>			3.5	Réaliser la compote de pommes.	10'
Beurre	kg	0,100			
Sucre semoule	kg	0,100			
Amande poudre	kg	0,100	3.6	Réaliser les tartes en bande.	10'
Œuf	pièce	2			
Vanille extrait liquide	1	PM			
Rhum ambré vieux	1	0,04	3.7	Cuire les tartes 200°C durant 20 min.	5'
<u>Crème pâtissière :</u>			3.8	Terminer les tartes feuilletées aux fruits :	15'
Lait entier	1	0,50		- crème d'amandes + poires (avant cuisson)	
Œuf jaune	pièce	4		- compote + pommes (avant cuisson)	
Sucre semoule	kg	0,125		- crème pâtissière + abricots ou fraises (après cuisson)	
Poudre à crème	kg	0,040		- lustre.	
Beurre	kg	0,075		- parer les extrémités des tartes.	
<u>Compote (marmelade) :</u>			3.9	Dresser.	5'
Pomme	kg	0,600			
Citron	pièce	½			
Sucre semoule	kg	0,040			
<u>Garniture :</u>					
Poire au sirop boîte 4/4	pièce	1			
Pomme reinette	kg	0,600			
Fraise	kg	0,800			
Abricot au sirop boîte 4/4	pièce	1			
<u>Finition :</u>					
Amande effilée	kg	0,040			
Nappage blond abricot	kg	0,100			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Calotte, plaque à débarrasser, russe, planche à découper, couteaux.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Plat long

FICHE TECHNIQUE

Dessert

INTITULÉ*Tarte amandine aux pommes***RESPONSABLE***Pâtissier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Pâte brisée :			1.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Farine type 55	kg	0,250	1.2	Préparer les pommes : - éplucher, laver et tailler les pommes en lamelles, - citronner légèrement.	10'
Beurre	kg	0,125			
Œuf jaune	pièce	1			
Eau	kg	0,050			
Sel	kg	0,005			
Crème d'amandes :			1.3	Réaliser la pâte brisée.	10'
Beurre	kg	0,150	1.4	Réaliser la crème d'amandes ou la compote.	10'
Sucre semoule	kg	0,150			
Œuf	pièce	3			
Amande poudre	kg	0,150			
Poudre à crème	kg	0,015			
Garniture :			1.5	Foncer les tartes.	10'
Pomme « Golden »	kg	0,800	1.6	Garnir la tarte : - coucher un fond de crème d'amande ou de compote, - disposer les pommes en rosace, - disposer des morceaux de beurre et parsemer de sucre cassonade.	10'
Citron jaune	pièce	1			
Beurre	kg	0,050			
Sucre cassonade	kg	Pm			
Finition :			1.7	Marquer en cuisson : - 35 minutes à 160°C	5'
Nappage blond	kg	0,075	1.8	Dresser	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Tamis, corne, calotte, plaques à débarrasser, batteur-mélangeur, rouleau, brosse, vide-pomme, chinois étamine, cercle à tartes, plaques

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Plat rond plat et papier dentelle

FICHE TECHNIQUE**Dessert****INTITULÉ***Choux pâtissier***RESPONSABLE***Pâtissier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
<u>Pâte à choux :</u>			3.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Eau	kg	0,125	3.2	Confectionner la crème pâtissière ou confectionner la crème Chantilly.	15'
Lait	kg	0,125			
Beurre	kg	0,100	3.3	Réaliser la pâte à choux.	15'
Sel fin	kg	0,005			
Sucre semoule	kg	0,020			
Farine type 55	kg	0,150	3.4	Coucher 16 choux et marquer en cuisson.	10'
Œuf entier	pièce	4			
Beurre pour cirer la plaque	kg	0,020	3.5	Garnir les choux.	15'
Œuf (dorure)	pièce	1			
<u>Crème pâtissière :</u>			3.6	Réaliser un caramel blond et glacer les choux garnis de crème pâtissière ou saupoudrer les choux chantilly de sucre glace.	10'
Lait entier	l	1,00	3.7	Dresser.	5'
Œuf (jaune)	pièce	6			
Sucre semoule	kg	0,200			
Poudre à crème	kg	0,080			
Kirsch	l	PM			
<u>Finition :</u>					
Sucre semoule	kg	0,200			
Eau	l	PM			
<u>Chantilly :</u>					
Crème liquide	l	0,60			
Sucre glace	kg	0,040			
Extrait de vanille liquide	l	PM			
<u>Finition :</u>					
Sucre glace	kg	0,020			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Calottes, russe, plaque à pâtisserie

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Assiette de base

FICHE TECHNIQUE**Dessert****INTITULÉ***Tiramisu***RESPONSABLE***Pâtissier***CVTS**

8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
<u>Biscuits cuillers :</u>			3.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Œuf	pièce	10	3.2	Réaliser et cuire les biscuits cuillers.	20'
Sucre semoule (pour jaunes)	kg	0,200	3.3	Réaliser le sirop de punchage.	10'
Sel fin	kg	PM	3.4	Réaliser l'appareil à bombe :	15'
Sucre semoule (pour blancs)	kg	0,050		- cuire le sucre à 120°C,	
Farine	kg	0,250		- clarifier les jaunes et verser le sucre cuit tout en fouettant jusqu'à complet refroidissement.	
Sucre glace	kg	0,050	3.5	Coller le lait :	5'
<u>Sirop de punchage :</u>				- réhydrater la gélatine,	
Café	l	0,10		- chauffer le lait et incorporer la gélatine.	
Sucre semoule	kg	0,040	3.6	Monter la crème Chantilly.	5'
Amaretto	l	0,02	3.7	Réaliser l'assemblage de l'appareil à tiramisu :	10'
<u>Appareil à tiramisu :</u>				- incorporer le lait collé au mascarpone,	
<u>Appareil à bombe :</u>				- incorporer l'appareil à bombe puis la crème Chantilly.	
Œuf (jaune)	pièce	4	3.8	Monter les tiramisus :	10'
Sucre semoule	kg	0,050		- imbiber les biscuits rapidement dans le sirop,	
Eau	l	0,02		- les disposer dans le fond du verre,	
<u>Crème Chantilly :</u>				- ajouter l'appareil à tiramisu,	
Crème liquide	l	0,40		- réserver au frais.	
Sucre semoule	kg	0,040	3.9	Réaliser le coulis de fruits rouges et la sauce chocolat.	15'
<u>Lait collé :</u>					
Lait entier	l	0,08	3.10	Dresser :	5'
Gélatine feuille (4 pièces)	kg	0,008		- au moment du service saupoudrer de cacao amer.	
Mascarpone	kg	0,400			
<u>Décor :</u>					
Cacao en poudre	kg	0,100			
<u>Coulis de fruits rouges :</u>					
Fruits rouges	kg	0,200			
Sucre glace	kg	0,080			
Citron (jus)	pièce	½			
<u>Sauce chocolat :</u>					
Couverture à 50%	kg	0,350			
Beurre	kg	0,050			
Crème liquide	l	0,25			
Lait entier	l	0,25			
Sucre semoule	kg	0,050			

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, grande calotte, fouet à sauce, poche à douille, russe, cul de poule.

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Coupe à glace et assiette à entremet

FICHE TECHNIQUE**Dessert**

A.BARON

INTITULÉ	RESPONSABLE	CVTS
<i>Crème brûlée et palets aux raisins</i>	<i>Pâtissier</i>	8

DENRÉES	UNITÉ	QUANTITÉ	N° PHASE	TECHNIQUES	DURÉE
Appareil à crème brûlée :			3.1	Mettre en place le poste de travail.	5'
Lait	l	0,50	3.2	Réaliser l'appareil à crème brûlée : - porter le lait et la crème liquide avec une gousse de vanille fendue en deux à ébullition, - laisser refroidir et infuser à + 70 °C, - clarifier 12 œufs et blanchir les jaunes avec le sucre semoule, - verser progressivement le mélange lait/crème sur les jaunes blanchis avec le sucre, - passer au chinois étamine, - remplir les petits plats en porcelaine à feu.	10'
Crème liquide	l	0,50			
Vanille gousse	pièce	1			
Œuf	pièce	12			
Sucre semoule	kg	0,150			
Sucre cassonade	kg	0,100			
Appareil palets aux raisins :			3.3	Cuire les crèmes brûlées : - cuire au four sur plaques doublées durant une trentaine de minutes à 160°C/170°C.	5'
Beurre	kg	0,050	3.4	Réaliser l'appareil à palets.	10'
Sucre glace	kg	0,050			
Œuf	pièce	1	3.5	Coucher et cuire les palets. - cuire sur plaque à 220°C en vérifiant la cuisson.	10'
Farine	kg	0,050			
Vanille extrait liquide	l	PM	3.6	Caraméliser les crèmes brûlées : - au moment de l'envoi, saupoudrer de cassonade, - caraméliser sous la salamandre ou au fer ou au chalumeau.	10'
Beurre pour les plaques	kg	PM			
Raisin de Corinthe	kg	0,025			
Rhum ambré	l	0,02	3.7	Dresser.	5'

MATÉRIEL DE PRÉPARATION

Plaques à débarrasser, grande calotte, fouet à sauce, russe, plaque de pâtisserie, poche à douille, douille unie

MATÉRIEL DE DRESSAGE

Moules à crème brûlée, assiette de base, papier dentelle

