

Nom des élèves :

.....  
 .....  
 .....

## FICHE DE PROTOCOLE N°1

OBJECTIFS DE  
L'ATELIER  
EXPÉRIMENTAL

- Réaliser une cuisson d'œuf hors coquille
- Connaître les temps de cuisson
- Comparer les différentes textures
- Effectuer une analyse sensorielle



Temps requis

30 minutes

## Mode opératoire

## Réaliser un œuf poché (œuf extra-frais)

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs										
<b>Matériels</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 russe</li> <li>• 1 calotte</li> <li>• 1 fouet</li> <li>• 1 ramequin</li> <li>• 1 écumoire</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>										
<b>Produits</b>	<p><u>Ingrédients :</u></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>Œuf extra-frais</b></td> <td><b>1 p</b></td> </tr> <tr> <td><b>Œuf frais</b></td> <td><b>1 p</b></td> </tr> <tr> <td><b>Vinaigre blanc</b></td> <td><b>20 g</b></td> </tr> <tr> <td><b>Gros sel</b></td> <td><b>5 g</b></td> </tr> <tr> <td><b>Eau</b></td> <td><b>1 L</b></td> </tr> </tbody> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une cuisson nature.</p> <p>Le but est uniquement de constater le résultat du produit fini.</p> <p>Nous comparerons également ces deux fraîcheurs des œufs avec un œuf poché PAI</p>	<b>Œuf extra-frais</b>	<b>1 p</b>	<b>Œuf frais</b>	<b>1 p</b>	<b>Vinaigre blanc</b>	<b>20 g</b>	<b>Gros sel</b>	<b>5 g</b>	<b>Eau</b>	<b>1 L</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>Œuf extra-frais</b>	<b>1 p</b>											
<b>Œuf frais</b>	<b>1 p</b>											
<b>Vinaigre blanc</b>	<b>20 g</b>											
<b>Gros sel</b>	<b>5 g</b>											
<b>Eau</b>	<b>1 L</b>											
<b>Risques et précautions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le tempérage des œufs (éviter les œufs sortis du réfrigérateur). Préférer des œufs à température ambiante.</li> <li>• Éviter de cuire trop d'œufs en même temps.</li> <li>• Refroidir l'œuf dur dans une glaçante.</li> </ul>											

<b>Protocole expérimental</b>	1- Dans une russe, <b>porter l'eau et le gros sel à frémissement.</b>	..... ..... .....
	2- <b>Casser l'œuf frais</b> dans un ramequin.	..... ..... .....
	3- <b>Casser l'œuf extra-frais</b> dans un autre ramequin.	..... ..... .....
	4- <b>Ajouter 10 g de vinaigre blanc</b> , sur chaque œuf en respectant les règles et les mesures d'hygiène et de sécurité.	..... ..... ..... .....
	5- <b>Verser délicatement chaque œuf dans une russe différente</b> sans crever le jaune.	..... ..... ..... .....
	6- <b>Cuire</b> chaque œuf 4 minutes	..... ..... .....
	7- <b>Refroidir</b> dans une eau glacée pour stopper la cuisson.	..... ..... .....
	8- <b>Ébarber*</b> les œufs.	..... .....
	9- <b>Au niveau de l'analyse sensorielle, comparer les 3 états de l'œuf (extra-frais, frais et industriel)</b>	..... .....
* Voir répertoire technique		

**ATTENTION :**

- Utiliser des gants par mesure d'hygiène
- Respecter la température de cuisson.
- Soigne le refroidissement.

Nom des élèves :

.....

.....

.....

## FICHE DE PROTOCOLE N°2

OBJECTIFS DE  
L'ATELIER  
EXPÉRIMENTAL

- Réaliser une cuisson d'œuf hors coquille
- Connaitre les temps de cuisson
- Comparer les différentes textures
- Effectuer une analyse sensorielle



Temps requis

30 minutes

## Mode opératoire

## Réaliser un œuf dur (œuf frais)

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs										
<b>Matériels</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 russe</li> <li>• 1 calotte</li> <li>• 1 écumoire</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>										
<b>Produits</b>	<u>Ingrédients :</u> <table border="1" style="margin-top: 10px;"> <tbody> <tr> <td><b>Œuf frais</b></td> <td><b>1 p</b></td> </tr> <tr> <td><b>Œuf extra-frais</b></td> <td><b>1 p</b></td> </tr> <tr> <td><b>Vinaigre</b></td> <td><b>20 g</b></td> </tr> <tr> <td><b>Gros sel</b></td> <td><b>5 g</b></td> </tr> <tr> <td><b>Eau</b></td> <td><b>1 L</b></td> </tr> </tbody> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une cuisson nature. Le but est uniquement de constater le produit fini.</p> <p>Nous comparerons également ces deux fraîcheurs des œufs avec un œuf poché PAI</p>	<b>Œuf frais</b>	<b>1 p</b>	<b>Œuf extra-frais</b>	<b>1 p</b>	<b>Vinaigre</b>	<b>20 g</b>	<b>Gros sel</b>	<b>5 g</b>	<b>Eau</b>	<b>1 L</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>Œuf frais</b>	<b>1 p</b>											
<b>Œuf extra-frais</b>	<b>1 p</b>											
<b>Vinaigre</b>	<b>20 g</b>											
<b>Gros sel</b>	<b>5 g</b>											
<b>Eau</b>	<b>1 L</b>											
<b>Risques et précautions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le tempérage des œufs (éviter les œufs sortis du réfrigérateur). Préférer des œufs à température ambiante.</li> <li>• Éviter de cuire trop d'œufs en même temps.</li> <li>• Refroidir l'œuf dur dans une glaçante.</li> </ul>											

<p><b>Protocole expérimental</b></p>	<p>1- Dans deux russes différentes, <b>porter les quantités d'eau, de gros sel et de vinaigre à ébullition.</b></p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>2- <b>Verser délicatement chaque œuf</b> dans une russe à l'aide d'une écumoire afin d'éviter de les fêler.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>3- <b>Cuire 10 minutes chaque œuf</b> à partir de la reprise de l'ébullition.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>4- <b>Refroidir dans une eau glacée</b> afin de stopper la cuisson.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>5- <b>Écaler</b> les œufs.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>6- Au niveau de l'analyse sensorielle, <b>comparer les 3 états de l'œuf</b> (extra-frais, frais et industriel)</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**ATTENTION :**

- Utiliser des gants par mesure d'hygiène
- Respecter la température de cuisson.
- Atteindre la juste cuisson.
- Soigne le refroidissement.

Nom des élèves :

.....  
 .....  
 .....

## FICHE DE PROTOCOLE N°3

OBJECTIFS DE  
L'ATELIER  
EXPÉRIMENTAL

- Réaliser une cuisson d'œuf hors coquille
- Connaitre les temps de cuisson
- Comparer les différentes textures
- Effectuer une analyse sensorielle



Temps requis

30 minutes

## Mode opératoire

## Réaliser une omelette (œuf frais)

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs								
<b>Matériels</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 poêle antiadhésive</li> <li>• 1 calotte</li> <li>• 1 fouet</li> <li>• 1 spatule</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>								
<b>Produits</b>	<p><u>Ingrédients :</u></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>Œuf frais</b></td> <td><b>3 p</b></td> </tr> <tr> <td><b>Œuf extra-frais</b></td> <td><b>3 p</b></td> </tr> <tr> <td><b>Beurre</b></td> <td><b>30 g</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sel poivre</b></td> <td><b>PM</b></td> </tr> </tbody> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une cuisson nature. Le but est uniquement de constater le résultat du produit fini.</p> <p>Nous comparerons également ces deux fraîcheurs des œufs avec une omelette cuite sous vide.</p>	<b>Œuf frais</b>	<b>3 p</b>	<b>Œuf extra-frais</b>	<b>3 p</b>	<b>Beurre</b>	<b>30 g</b>	<b>Sel poivre</b>	<b>PM</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>Œuf frais</b>	<b>3 p</b>									
<b>Œuf extra-frais</b>	<b>3 p</b>									
<b>Beurre</b>	<b>30 g</b>									
<b>Sel poivre</b>	<b>PM</b>									
<b>Risques et précautions</b>	<p>L'importance du choix du matériel.</p> <p>L'importance de la régulation de la chaleur pour la cuisson (ni trop faible ni trop forte).</p> <p>L'importance de la juste cuisson</p> <p>L'importance d'aérer à la cuisson pour avoir une texture moelleuse et souple.</p>									

<p><b>Protocole expérimental</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- <b>Casser les œufs frais</b> dans une calotte en respectant les règles et mesures d'hygiène et de sécurité.</li> <li>2- <b>Renouveler l'opération avec les œufs extra-frais</b> dans une autre calotte.</li> <li>3- Dans chaque calotte, <b>battre les œufs</b> à la fourchette et les <b>assaisonner</b>.</li> <li>4- <b>Chauffer deux poêles avec le beurre</b> pour obtenir un beurre moussieux.</li> <li>5- <b>Dans chaque poêle, verser les œufs battus en les remuant</b> pour aérer la cuisson des œufs.</li> <li>6- <b>Rouler chaque omelette et dresser.</b></li> <li>7- <b>Lustrer chaque omelette au beurre clarifié.</b></li> </ol>	
--------------------------------------	---	--

**ATTENTION :**

- Respecter les mesures d'hygiène avec la manipulation des œufs.
- En termes de service, il existe 2 appoints de cuisson pour les omelettes (baveuse ou cuite).

**REMARQUE :**

Une omelette peut s'envoyer roulée ou plate et elle sera généralement servie avec une garniture (fromage, fines herbes, champignons, etc.) (cf. cuisine de référence).