

Nom des élèves :

.....

FICHE DE PROTOCOLE N°1

OBJECTIFS DE L'ATELIER EXPÉRIMENTAL

- Réaliser une crème anglaise
- Connaître les techniques de base de la crème anglaise
- Respecter les quantités pour obtenir une cuisson optimale
- Comparer les différents moyens de cuissons




Temps requis :

30 min

Mode opératoire

Crème anglaise traditionnelle

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs										
Matériels 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 balance • 1 russe • 1 spatule • 1 calotte • 1 fouet • 1 plaque à débarrasser 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>										
Produits	<p><u>Ingrédients pour ½ litre de lait</u></p> <table border="1" data-bbox="359 1142 829 1355"> <tr> <td>Lait</td> <td>0,5 L</td> </tr> <tr> <td>Œuf (jaune)</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td>Sucre</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>Vanille gousse</td> <td>0,5 p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une recette traditionnelle. Le but est de comparer la technique traditionnelle à la cuisson sous-vide.</p> <p>Temps de préparation : 30 min</p>	Lait	0,5 L	Œuf (jaune)	80 g	Sucre	75 g	Vanille gousse	0,5 p			<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Lait	0,5 L											
Œuf (jaune)	80 g											
Sucre	75 g											
Vanille gousse	0,5 p											
Risques et précautions	<p>La crème anglaise doit être cuite à sa juste température : ne pas cuire la crème anglaise à plus de 84°C.</p>											

<p style="text-align: center;">Protocole Expérimental</p>	<p>1. PRÉPARER le matériel et les pesées.</p> <p>2. CHAUFFER jusqu'à ébullition le lait, le parfum et une petite partie du sucre.</p> <p>3. BLANCHIR les jaunes d'œufs avec le sucre et délayer l'appareil en prenant une petite partie du lait.</p> <p>4. VERSER, hors du feu, l'appareil dans le lait chaud et mélanger sans faire de bulles.</p> <p>5. CUIRE, à la spatule, sur feu moyen jusqu'à la nappe soit environ 84°C / 85°C maximum, pendant 1 min.</p> <p>6. PASSER au chinois dans une bassine.</p> <p>7. REFROIDIR rapidement (sur glaçon si possible)</p> <p>8. VANNER régulièrement</p> <p>9. RÉSERVER au frais, CONSOMMER rapidement.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	---	---

ATTENTION :

REMARQUE :

Nom des élèves :

.....

FICHE DE PROTOCOLE N°2

OBJECTIFS DE L'ATELIER EXPÉRIMENTAL

- Réaliser une crème anglaise
- Connaître les techniques de base de la crème anglaise
- Respecter les quantités pour obtenir une cuisson optimale
- Comparer les différents moyens de cuissons



Temps requis :

55 min

Mode opératoire

Crème anglaise → Sous-Vide au four

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs										
<p>Matériels</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 balance • 1 calotte • 1 fouet • 1 poche sous-vide • 1 plaque à débarrasser 		<p>..... </p>										
<p>Produits</p> <p><u>Ingrédients pour ½ litre de lait</u></p> <table border="1" data-bbox="359 1131 821 1355"> <tr> <td>Lait</td> <td>0,5 L</td> </tr> <tr> <td>Œuf (jaune)</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>Sucre</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>Vanille gousse</td> <td>0,5 p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une recette adaptée à la cuisson sous vide. Le but est de comparer la technique traditionnelle à la cuisson sous vide.</p> <p>Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 40 min</p>	Lait	0,5 L	Œuf (jaune)	100 g	Sucre	75 g	Vanille gousse	0,5 p				<p>..... </p>
Lait	0,5 L											
Œuf (jaune)	100 g											
Sucre	75 g											
Vanille gousse	0,5 p											
<p>Risques et précautions</p>	<p>La crème anglaise doit être cuite à sa juste température : ne pas cuire la crème anglaise à plus de 84°C.</p>											

**Protocole
expérimental**

1. **PRÉPARER** le matériel et les pesées.
2. **CLARIFIER** les jaunes
3. **AJOUTER** la vanille.
4. **AJOUTER** le sucre au mélange œufs et vanille.
5. **BLANCHIR** l'appareil.
6. **AJOUTER** le lait froid.
7. **PASSER** l'appareil au chinois.
8. **REEMPLIR** les poches.
9. **METTRE** la poche sous-vide.
10. **RÉGLER** votre four en position vapeur pendant 40 min à 83°C.
11. **ENFOURNER** les poches sur une plaque trouée.
12. **REFROIDIR** en cellule de refroidissement après cuisson.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATTENTION :

REMARQUE :

Nom des élèves :

.....

FICHE DE PROTOCOLE N°3

OBJECTIFS DE L'ATELIER EXPÉRIMENTAL

- Réaliser une crème anglaise
- Connaître les techniques de base de la crème anglaise
- Respecter les quantités pour obtenir une cuisson optimale
- Comparer les différents moyens de cuissons




Temps requis :

55 min

Mode opératoire

Crème anglaise → Sous-vide au bain-marie

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs										
<p>Matériels</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 balance • 1 calotte • 1 fouet • 1 poche sous-vide • 1 plaque à débarrasser 		<p>..... </p>										
<p>Produits</p> <p><u>Ingrédients pour ½ litre de lait</u></p> <table border="1" data-bbox="359 1086 821 1299"> <tr> <td>Lait</td> <td>0,5 L</td> </tr> <tr> <td>Œuf (jaune)</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>Sucre</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>Vanille gousse</td> <td>0,5 p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une recette adaptée à la cuisson sous vide. Le but est de comparer la technique traditionnelle à la cuisson sous vide.</p> <p>Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 40 min</p>	Lait	0,5 L	Œuf (jaune)	100 g	Sucre	75 g	Vanille gousse	0,5 p				<p>..... </p>
Lait	0,5 L											
Œuf (jaune)	100 g											
Sucre	75 g											
Vanille gousse	0,5 p											
<p>Risques et précautions</p>	<p>La crème anglaise doit être cuite à sa juste température : ne pas cuire la crème anglaise à plus de 84°C.</p>											

Protocole expérimental	<ol style="list-style-type: none"> 1. METTRE en route le thermoplongeur. 2. RÉGLER la température sur 84°C. 3. PRÉPARER le matériel et les pesées. 4. BLANCHIR les jaunes avec le sucre. 5. AJOUTER la vanille 6. AJOUTER le lait et mélanger. 7. REMPLIR les sacs sous-vide. 8. METTRE la poche sous-vide. 9. PLONGER le sachet dans le bain-marie thermostaté à 84°C. 10. CUIRE 40 min. 11. REFROIDIR en plongeant le sachet dans un récipient avec des glaçons. 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
-----------------------------------	--	---

ATTENTION :

REMARQUE :

Nom des élèves :
.....
.....
.....

FICHE DE PROTOCOLE N°4

OBJECTIFS DE L'ATELIER EXPÉRIMENTAL

- Réaliser des poires cuites au sirop.
- Connaître les techniques de base de la cuisson au sirop.
- Respecter les quantités pour obtenir une cuisson optimale
- Comparer les différents moyens de cuissons




Temps requis :

50 min

Mode opératoire

Poire au Sirop → Cuisson traditionnelle

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs															
Matériels 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 balance • 1 russe • 1 spatule • 1 écumoire • 1 plaque à débarrasser 																
Produits	<p style="text-align: center;"><u>Ingrédients</u></p> <table border="1"> <tr><td>Poire Conférence</td><td>750</td><td>g</td></tr> <tr><td>Eau</td><td>500</td><td>g</td></tr> <tr><td>Sucre</td><td>250</td><td>g</td></tr> <tr><td>Vanille gousse</td><td>0,5</td><td>p</td></tr> <tr><td>Citron zeste</td><td>1/4</td><td>P</td></tr> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une recette adaptée à la cuisson traditionnelle. Le but est de comparer la technique traditionnelle à la cuisson sous vide.</p> <p>Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 20 min</p>	Poire Conférence	750	g	Eau	500	g	Sucre	250	g	Vanille gousse	0,5	p	Citron zeste	1/4	P	
Poire Conférence	750	g															
Eau	500	g															
Sucre	250	g															
Vanille gousse	0,5	p															
Citron zeste	1/4	P															
Risques et précautions	<p>La poire doit rester ferme en fin de cuisson</p>																

<p>Protocole expérimental</p>	<p>1. METTRE en place le poste de travail : denrées, matériels de préparation.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>2. RÉALISER le sirop, dans la russe. Réunir sur le feu l'eau, le sucre, la vanille égrainée et le zeste de citron.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>3. PORTER à ébullition.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>4. POCHER les poires dans le sirop bouillant.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>5. MAINTENIR les poires en immersion une vingtaine de minutes.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>6. RETIRER les poires à l'aide de l'écumoire.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>7. RÉSERVER.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ATTENTION :

REMARQUE :

Nom des élèves :

FICHE DE PROTOCOLE N°5

**OBJECTIFS DE
L'ATELIER
EXPÉRIMENTAL**

- Réaliser des poires cuites au sirop.
- Connaître les techniques de base de la cuisson au sirop.
- Respecter les quantités pour obtenir une cuisson optimale
- Comparer les différents moyens de cuissons



Temps requis :

60 min

Mode opératoire

Poire au Sirop → Cuisson sous-vide au four

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs															
Matériels 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 balance • 1 calotte • 1 poche sous-vide • 1 plaque à trous • 1 plaque à débarrasser 	 															
Produits	<u>Ingrédients</u> <table border="1"> <tr> <td>Poire Conférence</td> <td>250</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Sucre</td> <td>30</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Bâton de cannelle</td> <td>1</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>Vanille gousse</td> <td>0,5</td> <td>p</td> </tr> <tr> <td>Citron</td> <td>1/2</td> <td>P</td> </tr> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une recette adaptée à la cuisson sous-vide. Le but est de comparer la technique traditionnelle à la cuisson sous vide.</p> <p>Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 20 à 30 min</p>	Poire Conférence	250	g	Sucre	30	g	Bâton de cannelle	1	P	Vanille gousse	0,5	p	Citron	1/2	P	
Poire Conférence	250	g															
Sucre	30	g															
Bâton de cannelle	1	P															
Vanille gousse	0,5	p															
Citron	1/2	P															
Risques et précautions	La poire doit rester ferme en fin de cuisson																

Protocole expérimental	1. METTRE en place le poste de travail : denrées, matériels de préparation.
	2. PRÉCHAUFFER le four à 69°C.
	3. PRESSER le citron dans la calotte et remplir d'eau.
	4. ÉPLUCHER les poires.
	5. COUPER les poires en deux et les vider.
	6. PLONGER les poires dans l'eau citronnée.
	7. METTRE les poires bien à plat dans le sac sous-vide.
	8. SAUPOUDRER du sucre.
	9. AJOUTER les bâtons de cannelle et la vanille.
	10. METTRE la poche sous-vide d'air.
	11. ENFOURNER à 69°C durant 30 min.
	12. REFROIDIR en cellule de refroidissement.
	13. RÉSERVER.

ATTENTION :

REMARQUE :

Nom des élèves :

.....

FICHE DE PROTOCOLE N°6

OBJECTIFS DE L'ATELIER EXPÉRIMENTAL

- Réaliser des poires cuites au sirop.
- Connaître les techniques de base de la cuisson au sirop.
- Respecter les quantités pour obtenir une cuisson optimale
- Comparer les différents moyens de cuissons




Temps requis :

60 min

Mode opératoire

Poire au Sirop → Cuisson sous-vide au bain-marie

	Protocole - Observer	Retenir les points clefs										
<p>Matériels</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 balance • 1 calotte • 1 poche sous-vide • 1 plaque à trous • 1 plaque à débarrasser 		<p>..... </p>										
<p>Produits</p> <p><u>Ingrédients</u></p> <table border="1" data-bbox="359 1052 821 1265"> <tr> <td>Poire Conférence</td> <td>250 g</td> </tr> <tr> <td>Sucre</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>Bâton de cannelle</td> <td>1 P</td> </tr> <tr> <td>Vanille gousse</td> <td>0,5 p</td> </tr> <tr> <td>Citron</td> <td>1/2 P</td> </tr> </table> <p>Le protocole sera réalisé à partir d'une recette adaptée à la cuisson sous-vide. Le but est de comparer la technique traditionnelle à la cuisson sous vide.</p> <p>Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 20 à 30 min</p>	Poire Conférence	250 g	Sucre	30 g	Bâton de cannelle	1 P	Vanille gousse	0,5 p	Citron	1/2 P		<p>..... </p>
Poire Conférence	250 g											
Sucre	30 g											
Bâton de cannelle	1 P											
Vanille gousse	0,5 p											
Citron	1/2 P											
<p>Risques et précautions</p>	<p>La poire doit rester ferme en fin de cuisson</p>											

Protocole expérimental	1. METTRE en place le poste de travail : denrées, matériels de préparation.
	2. PRÉCHAUFFER le bain-marie à 80°C.
	3. PRESSER le citron dans la calotte et remplir d'eau.
	4. ÉPLUCHER les poires.
	5. COUPER les poires en deux et les vider.
	6. PLONGER les poires dans l'eau citronnée.
	7. METTRE les poires bien à plat dans le sac sous-vide.
	8. SAUPOUDRER du sucre.
	9. AJOUTER les bâtons de cannelle et la vanille.
	10. 1METTRE la poche sous-vide d'air.
	11. PLONGER en cuisson à 80°C durant 30 min.
	12. REFROIDIR en cellule de refroidissement.
	13. RÉSERVER.

ATTENTION :

REMARQUE :