



Formation
Art de la cuisine
allégée

Le jeudi 2 et vendredi 3
avril 2009



Lycée hôtelier de Biarritz

- Une équipe d'enseignants dans le cadre du plan de formation a formé un groupe de professeurs de cuisine
- Thème: Cuisine allégée gourmande et cuisson plancha
- Les formateurs:
 - Mme Odile Gentilhe : Sciences Appliquées
 - M. Marc Augénie : Arts appliqués
 - **M. Georges Amestoy et M. Patrick Castets : Cuisine**

Déroulement de la formation

1^{ère} journée : 9h30-10h30

- Arts appliqués : composition, trait, volume et relief, design culinaire
- M. Augénie expose avec un diaporama les notions et la complémentarité de lier une production pratique avec un croquis
- Réalisation de croquis pour la production du jour.

Dessin réalisé par les stagiaires



Production autour de trois fiches : 10h30/14h00

Objectifs :

- Appréhender les généralités de la cuisine allégée.
- Compléter des fiches techniques.
- Concevoir des dressages innovants.
- Fonctionnement par groupe de 3 stagiaires.
- Production, dressage, dégustation.

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes 10	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
			Noisettes de veau colorées à la plancha, accompagnée d'une gelée de carottes au jus d'oranges et cumin. L'assiette est décorée d'une purée verte légumes et fines herbes au pinceau. Le jus de veau est réalisé à partir des parures, il est parfumé à l'orange.	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation
<u>Noisettes de veau</u> Filet de veau Jus de veau	kg	2,5 pm		<ul style="list-style-type: none"> <u>Noisettes de veau et jus</u>
<u>Gelée de carottes</u> Carottes Agar agar Cumin Oranges	kg kg kg	2 0,08 pm 1,5		<ul style="list-style-type: none"> <u>Gelée de carottes</u>
<u>Purée verte</u> Courgette Epinard pousses Persil plat Piment d'espelette Fleur de sel	kg kg b	1,5 1 3 pm pm		<ul style="list-style-type: none"> <u>Purée verte</u>
Apport nutritionnel				
Nutribonus			<u>Consignes du Chef</u> Cuisson à la plancha Dressage libre sur assiette ronde	

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes 10	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
			Composition autour de l'ananas, un croustillant, un sorbet et des tranches fines marinées aux fines herbes	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation
<u>Ananas mariné</u>				<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ananas mariné</u> • <u>Sorbet au paco jet</u> • <u>Croustillant d'ananas</u>
Ananas	p	2		
Menthe	b	2		
Basilic	b	1		
Romarin	b	1		
<u>Sorbet au paco jet</u>				
Ananas	P	2		
Sucre de synthèse		pm		
œufs	P	2		
<u>Croustillant d'ananas</u>				
Ananas	p	2		
Pâte a filo	kg	0,5		
Lait écrémé	kg	0,5		
Sucre de synthèse		pm		
œufs	p	4		
Maizena		pm		
Apport nutritionnel				
Nutribonus			Consignes du Chef	
			Utilisation du paco jet	
			Dressage libre sur assiette carrée	

Analyse de la production

- Au terme de la séance, une analyse combinatoire :
 - Arts appliqués.
 - Sciences appliquées et nutrition.
 - Gustatif.
- Permet de mettre en évidence le soin à apporter aux prestations.

	Protéines animales	Protéines végétales	Glucides complexes	Glucides simples	Lipides saturés	Lipides insaturés
Apport nutritionnel en g	71,95	14,16	65,14	84,02	20,29	27,74
	86,11		149,16		48,03	
Apport énergétique en kcal	287,80	56,64	260,56	336,08	182,61	249,66
	344,44		596,64		432,27	
Apport énergétique en kJ	1 203,00	236,76	1 089,14	1 404,81	763,31	1 043,58
	1 439,76		2 493,96		1806,89	

Formation
« Cuisson à la plancha et cuisine allégée gourmande »
Lycée hôtelier Biarritz
Cuisine allégée équilibrée au plan nutritionnel

TOTAL en kcal	1 373,35		
TOTAL en kJ	5 740,60		
%	25,08	43,44	31,48
Equilibres	PA/PV: 5,08	% Sucre: 14,04	LS/LI: 0,73

	HOMME	FEMME
Apport conseillé	11 300 kJ	8 400 kJ
en kJ	5 740,60	
Menu	50,80	68,34
en %		

Tableau réalisé après la production pour comprendre l'équilibre nutritionnel.

Équilibres recommandés pour répondre aux besoins de l'organisme	Bilan du menu
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apport énergétique pour le déjeuner d'un adulte : <ul style="list-style-type: none"> 35 à 40 % de l'apport journalier pour un homme : 4 238 kJ sur les 11 300 kJ (ration journalière recommandée) pour une femme : 3 150 kJ sur les 8 400 kJ (ration journalière recommandée) ▪ Répartition de l'apport énergétique <ul style="list-style-type: none"> 55-60 % glucides, 30-35 % lipides, 12-15 % protides ▪ Équilibre protéines animales/protéines végétales 1 à 1,5 ▪ Équilibre lipides saturés/lipides insaturés ≤ 0,6 ▪ Apport en sucres simples < 15% de l'apport énergétique global 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Points forts Lipides : Équilibre lipides saturés/lipides insaturés proches de l'attendu <ul style="list-style-type: none"> % lipides apportés 31,48 % conforme aux recommandations Glucides : Apport en sucres simples < 15 % conforme aux recommandations Points faibles Protéines : P. animales/P. végétales = 5,08 déséquilibre, excès de protéines animales <ul style="list-style-type: none"> % protéines apportées 25,08 % excès de 10 % Glucides : % glucides apportés 43,44 % déficit de 10 à 15 % Apport énergétique : 5 740,60 kJ excès (50,80% pour homme et 68,34 % femme)
<p>C'est l'ensemble des repas (petit-déjeuner, <i>collation</i>, déjeuner, <i>goûter</i>, dîner) de la journée qui doit répondre aux besoins nutritionnels de l'organisme.</p> <p>Tout petit déséquilibre (manque ou excès) d'un repas peut être compensé par les autres. La répétition et/ou l'importance des déséquilibres rend difficile la correction.</p>	

Recommandations après analyse, suivi de quelques photos



1





4







2





14h00/16h30

Mme Genthile

(Sciences appliquées)

Projette un diaporama et sensibilise les enseignants sur les points suivants:

- La nutrition
- Les tables de composition alimentaires
- Calcul des Kilojoules
- Equilibre nutritionnel
- Les différents apports des éléments nutritifs

Tout le monde participe , très intéressant...

16h30/ 17h30
Patrick CASTETS

Intervient sur la
cuisine à la
plancha

- Un bilan intermédiaire est réalisé
- Le programme du lendemain est présenté





Les sauces de cuisson

La base des sauces de cuissons est composée d'huiles parfumées, appelées professionnellement MARINADES.

Je vous propose trois types de marinades vous permettant des utilisations variées :

Marinade 1 (la plus connue)

Huile d'olive, vinaigre blanc, épices, aromates hachés : ail, échalotes, piquillos, persil **(se réalise au moment, vous permet une condimentation et un déglçage)**

Marinade 2 (en bouteille pour arroser)

Huile d'olive, citron jus, ail gousses, oignons lamelles, échalotes lamelles, branche de thym et laurier, épices

Marinade 3 (pour les marinades)

Huile d'olive, vin blanc, Sauce sakari (condiments piments), Thym, laurier en branche, Poivre grains, gousses d'ail.

Il faut varier les huiles, les épices condiments et aromates
Les possibilités sont infinies et toutes intéressantes

A vous d'inventer votre sauce

Créativité en cuisine allégée

2^{ème} journée :

Objectifs:

- **Respecter les contraintes liées à la production de cuisine allégée**
- **Proposer des préparations innovantes**
- **Concevoir des dressages harmonieux**

8h00/9h30

Présentation du contenu

- Réalisation des fiches techniques
- Réalisation des croquis de dressage

Atelier animé par :

- Marc Augénie
 - Odile Genthile
-
- Puis atelier jusqu'à 14h30

Plats	Données à respecter
<p data-bbox="339 258 486 285">Une crudité</p> 	<p data-bbox="753 175 1086 202">Dressage assiette carrée :</p> <p data-bbox="708 233 1133 260">Denrées imposées par personne :</p> <p data-bbox="651 291 1176 426">Fenouil 10g, pensée une, artichaut 10g, betterave 10g, radis noir 10g, radis rose 10g, feuille de chêne 10g, tomate 10g, basilic 5g, cerfeuil 5g, Pousse de radis 10g, carottes nouvelles 10g</p> <p data-bbox="676 457 1165 484">Assaisonnement libre à base au choix:</p> <p data-bbox="651 515 1176 651">Citron vert, citron jaune, œuf, huile d'olive, huile de noix, Huile pépins de raisins, vinaigre de riz, vinaigre de cidre, vinaigre basalmique blanc, jus de framboises fraîches, sel, poivre, piment d'Espelette</p>
<p data-bbox="251 736 572 763">Un plat chaud à base de :</p> <ul data-bbox="201 794 439 879" style="list-style-type: none"> -protéines animales -protéines végétales -glucides complexes 	<p data-bbox="758 683 1082 710">Dressage assiette ronde :</p> <p data-bbox="708 741 1133 768">Denrées imposées par personne :</p> <p data-bbox="651 799 1176 987">Filet de bar 70g, échalotes 10g, ciboulette 10g, navet nouveau 10g, pois gourmand 10g, tomates 40g, crème allégée 10g ou fromage blanc 10g, romarin 2 brins, Algues brunes 10g, Quinoa 60 g, vin blanc 5 cl, orange 80g, pdt rosevaltes 100g, huile d'olive 10g</p> <p data-bbox="676 993 1165 1020">Assaisonnement libre à base au choix:</p> <p data-bbox="651 1031 1162 1101">Sel de Guérande, herbamare, huile d'argan, huile d'olive, piment d'Espelette, Curry, miel d'acacia</p>
<p data-bbox="234 1387 594 1414">Une crudité et un produit laitier</p> 	<p data-bbox="725 1250 1115 1277">Dressage au verre ou verrine :</p> <p data-bbox="708 1307 1133 1335">Denrées imposées par personne :</p> <p data-bbox="651 1365 1186 1435">Une orange, un citron, un pamplemousse, une poire ou 80g d'ananas, fromage blanc 50g ou yaourt maigre 50g, fraise 20g, fructose 15g</p> <p data-bbox="676 1474 1165 1501">Assaisonnement libre à base au choix:</p> <p data-bbox="651 1532 1190 1636">Cannelle, thé, café, Badiane, Vanille, Poivre de séchuan, Graines de coriandre, fructose, Jus d'agave, Miel, Agar-agar, Xanthane, Coriandre fraîche, menthe fraîche, basilic</p>

VALEURS NUTRITIONNELLES DES PLATS

Aliments	g	Protides		Glucides		Lipides		Minéraux				Vitamines	
		Animal	Végétal	Complexes	Simple	Saturés	Insaturés	Sodium	Potassium	Calcium	Fer		
X													
Fenouil	10	-	0,11	0,23	-	-	-						
Artichaut	10	-	0,29	0,23	-	-	0,02						
Betterave	10	-	0,16	0,80	-	-	0,01						
Radis Noir	10	-	0,28	1,10	-	-	0,03						
Radis rose	10	-	0,06	0,26	-	-	0,03						
Tomate	10	-	0,09	0,35	-	-	0,01						
Carottes	10	-	0,08	0,70	-	-	0,03						
Huile d'olive	10	-	-	-	-	-	10,00						
X													
X													
Bar	70	14,28	-	-	-	-	1,47						
Échalote	10	-	0,12	0,70	-	-	-						
Navet nouveau	10	-	0,09	0,32	-	-	0,02						
Pois gourmand	10	-	0,60	0,86	-	-	0,28						
Tomate	40	-	0,36	1,40	-	-	0,04						
Crème Allégée	10	-	0,25	0,34	-	1,50	-						
Algue brune	10	-	-	-	-	-	-						
Pomme de terre	100	-	2,30	22,80	-	-	0,10						
Quinoa	50	-	7,00	24,60	-	-	2,80						
Orange	80	-	0,80	4,98	-	-	0,08						
Huile d'olive	10	-	-	-	-	-	10,00						
X													
Orange	80	-	0,80	4,98	-	-	0,08						
Citron	80	-	0,56	0,96	-	-	0,24						
Pamplemousse	120	-	0,84	6,48	-	-	1,20						
Ananas	80	-	0,32	9,04	-	-	0,16						
Fraise	20	-	0,12	1,10	-	-	0,06						
Yaourt	50	2,10	-	2,45	-	0,15	-						
Fructose	15	-	-	-	15,00	-	-						
Pain	40		3,28	20,60			0,56						

VALEUR ENERGETIQUE DU MENU

	PA	PV	G.Complexe	G.Simple	Saturés	Insaturés
g	16,38	18,51	105,28	15,00	1,65	27,22
	34,89		120,28		28,87	
Kcal	65,52	74,04	421,12	60,00	14,85	244,98
	139,56		481,12		259,83	
KJ	273,87	309,49	1760,28	250,80	62,07	1024,02
	583,36		2011,08		1086,09	

TOTAL Kcal	880,51		
TOTAL KJ	3680,53		
%	15,85	54,64	29,51
	PA/PV: 0,9	% Sucre: 7,2	LS/LI: 0,06

35% sur 2500 Kcal

39% sur 2250 Kcal

Mention complémentaire
Art de la cuisine allégée

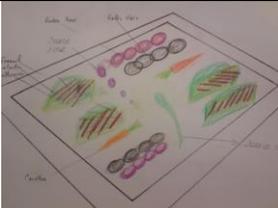
Nombre de personnes :

FICHE TECHNIQUE

Intitulé

Descriptif

Jardin Japonais
Assortiment de crudités



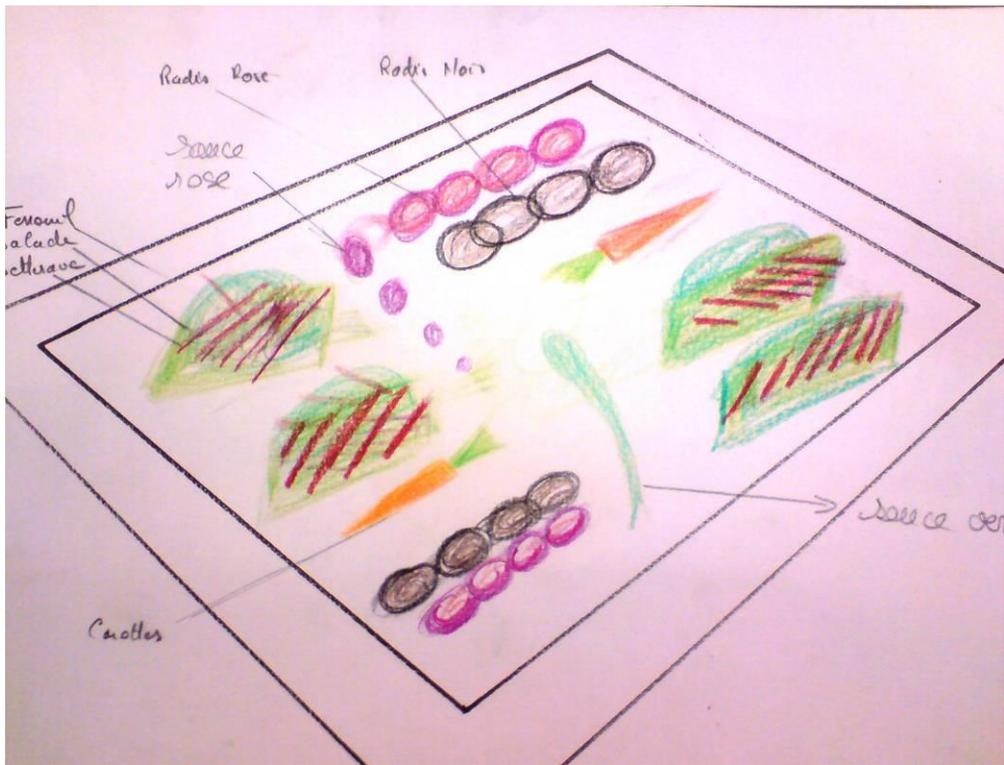
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Base			Mise en place du poste de travail, pesée des denrées,....
Fenouil	Kg	0.040	Base :
Artichaut	Kg	0.040	<ul style="list-style-type: none"> Laver, brosser et éplucher les légumes.
Betterave	Kg	0.040	<ul style="list-style-type: none"> Emincer le fenouil, l'artichaut, le radis noir et rose.
Radis noir	Kg	0.040	Jardin japonais :
Radis rose	Kg	0.040	<ul style="list-style-type: none"> Mélanger les éléments de la salade, (feuille de chêne, carottes, fenouil, basilic, cerfeuil, pousse de radis).
Tomate	Kg	0.040	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une concassée de tomates aux fines herbes.
Feuille de chêne	Kg	0.040	
Carottes nouvelles	Kg	0.040	
Basilic	Kg	0.020	
Cerfeuil	Kg	0.020	
Assaisonnement			Assaisonnement
Œuf	Pce	2	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une sauce verte.
Huile d'olive		Pm	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une sauce rose.
Huile de noix		Pm	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une sauce vinaigrette.
Huile de pépins de raisins		Pm	
Vinaigre de riz		Pm	
Vinaigre balsamique		Pm	
Jus de framboise fraîches		Pm	Finition
Citron vert		Pm	<ul style="list-style-type: none"> Assaisonner.
Citron jaune		Pm	<ul style="list-style-type: none"> Dresser sur assiette.
Sel - poivre		Pm	
Piment d'Espelette		Pm	

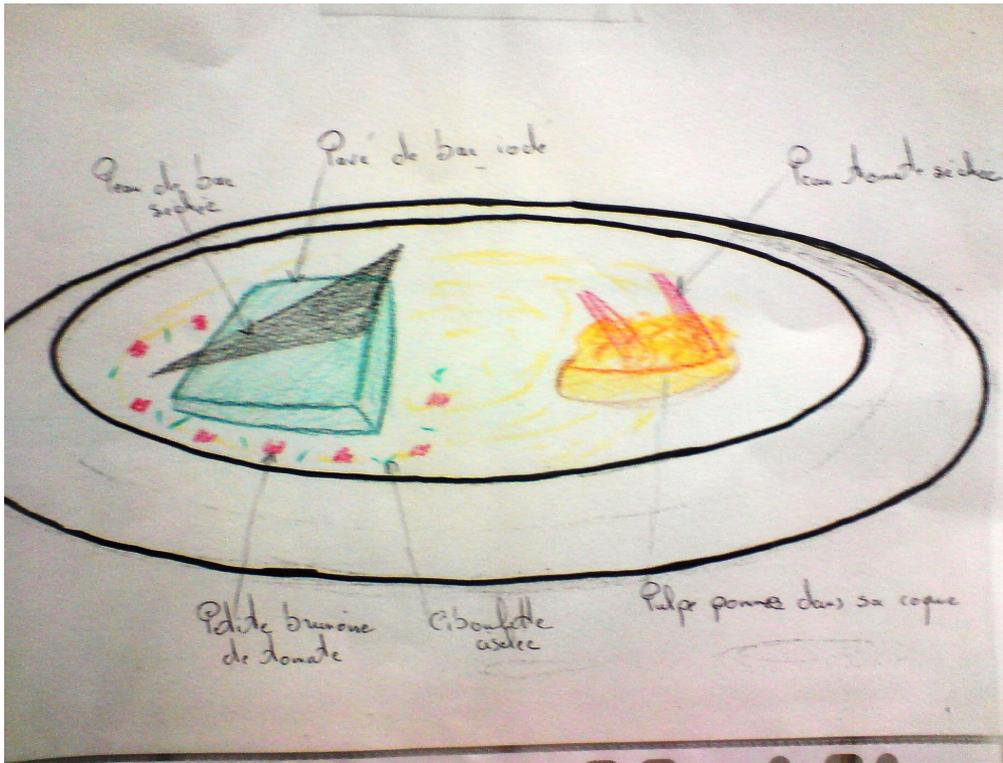
Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes :	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Pavé de Bar iodé, pomme en coque.				
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation	
Base			Mise en place du poste de travail, pesée des denrées,	
Bar	Kg	0.360	BASE	
Sel	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Habiller le bar, lever les filets. • Enrouler dans l'algue. Cuire en vapeur. 	
Sauce			SAUCE	
Echalotes	Kg	0.040	<ul style="list-style-type: none"> • Echalotes, vin blanc, réduction. 	
Crème allégée	Kg	0.040	<ul style="list-style-type: none"> • Mouiller au bouillon d'herbe réduit. 	
Romarin	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Crémer et réduire. 	
Garniture				
Pomme de terre	Kg	0.400	GARNITURE	
Sel	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire les pommes de terre au four, plier dans du papier aluminium (cancérigène) 	
Ciboulette	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvrir, retirer la pulpe puis passer au tamis. 	
Huile d'olive	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter curry + ciboulette + huile d'olive. 	
Curry	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Garnir les coques à la poche à douille. 	
Finition			DRESSAGE	
Tomates	Kg	0.080	<ul style="list-style-type: none"> • Filets de bar, croustillant de peau sur le dessus. Brunoise de tomate + ciboulette sur le pourtour. 	
Ciboulette	Pm	Pm	<ul style="list-style-type: none"> • Peau de tomate séchée. 	

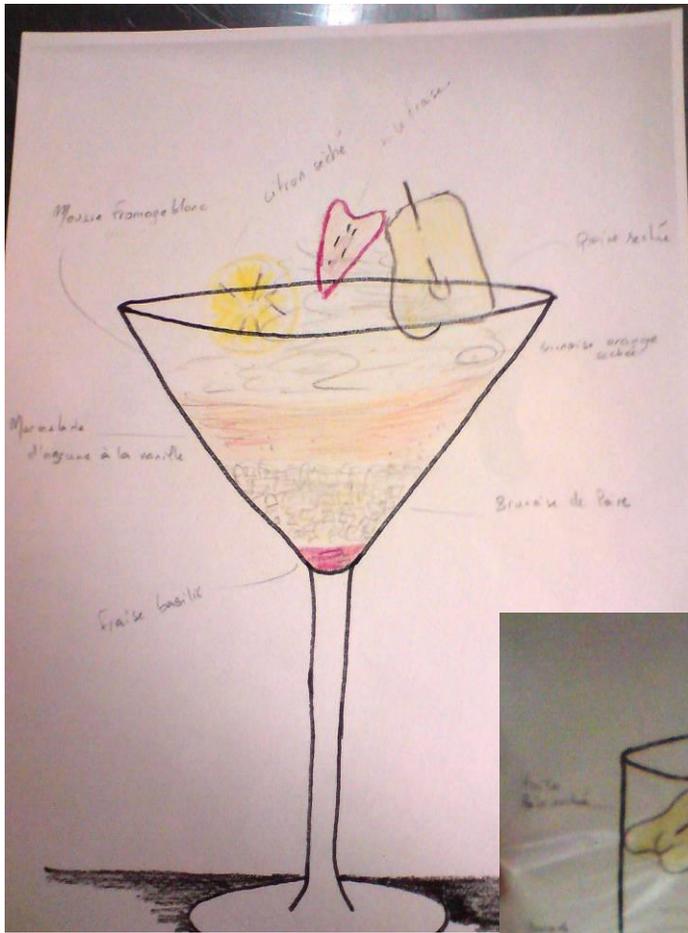
Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes :	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
				
Dénrée	Un ité	Qua ntité	Technique de réalisation	
Pulpe fraise			Mise en place du poste de travail, pesée des denrées,....	
Fraise	Kg	0.08 0		
Basilic feuille	U	2	<ul style="list-style-type: none"> Mixer les fraises, coller à la Xanthane. 	
Xanthane	Kg	0.00 2	<ul style="list-style-type: none"> Ajouter le basilic ciselé. 	
Brunoise de poire			<ul style="list-style-type: none"> Tailler les poires en brunoises. 	
Poire	U	4	<ul style="list-style-type: none"> Caraméliser au miel. 	
Miel	Kg	0.01 0	<ul style="list-style-type: none"> Parfumé aux épices. 	
Poivre		Pm	<ul style="list-style-type: none"> Lever les segments des agrumes (orange, pamplemousse). 	
Badiane		Pm	<ul style="list-style-type: none"> Compotée avec le fructose et la vanille Tiédir le fromage. 	
Agar		Pm		
Compotée d'agrumes			<ul style="list-style-type: none"> Ajouter l'agar, le miel. 	
Orange	U	4	<ul style="list-style-type: none"> Siphonner. 	
Poire	U	4		
Vanille	Kg	1		
Fructose	Kg	0.04 0		
Agar		Pm		
Mousse de fromage blanc				
Fromage blanc	Kg	0.20 0		
Agar	Kg	0.00 2		
Miel		pm		

DOCUMENT COMPLEMENTAIRE

LES SAUCES	
SAUCE BEARNAISE	
INGREDIENTS	TECHNIQUE
2 échalotes 1 botte d'estragon 3 cuillères à soupe de vinaigre 2 jaunes d'œufs 150 g de fromage blanc 0% MG Sel, poivre	Hacher finement les échalotes et l'estragon. Les mettre à bouillir dans une russe avec le vinaigre, jusqu'à évaporation complète du liquide. Laisser refroidir .Hors du feu, ajouter les 2 jaunes d'œufs, 2 cuillères d'eau, sel, poivre. Reporter sur feu doux. Monter le sabayon. Retirer du feu et incorporer le fromage blanc. Pour une sauce plus légère, ajouter 1 blanc d'œuf battu en neige.
SAUCE VINAIGRETTE	
INGREDIENTS	TECHNIQUE
Jus de carottes Sel de céleri Jus de citron Poivre	Faire réduire le jus de carottes, aciduler avec le jus de citron et assaisonner.
LES DESSERTS	
MOUSSE AU CHOCOLAT	
4 pers	
INGREDIENTS	TECHNIQUE
1 orange 30 g de cacao maigre 10 cl de jus d'orange 2 feuilles de gélatine 4 blancs d'œufs Le jus d'un citron 1 pincée de sel ½ cuillère à soupe de sucre édulcorant	Eplucher l'orange à l'aide d'un économe et couper le zeste en lanières. Mettre le tout à cuire dans 20cl d'eau. Laisser le liquide s'évaporer complètement. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide pendant 5 minutes, l'égoutter puis la mettre dans une russe avec le jus d'orange et faire tiédir le tout .Ajouter le cacao maigre. Hors du feu, remuer pour éviter les grumeaux. Mettre les blancs d'œufs et la pincée de sel dans la cuve du batteur, à petite vitesse. dès que les blancs sont bien fermes, ajouter le sucre édulcorant et le jus de citron. Réduire la vitesse du batteur et incorporer le cacao dilué avec le jus d'orange. Cette opération doit se faire rapidement pour que les blancs ne retombent pas. Ensuite ajouter les zestes d'oranges confits. Dresser dans des ramequins. Laisser au frais au moins deux heures.
TARTE TIEDE AUX POMMES	
6 pers	
INGREDIENTS	TECHNIQUE
3 pommes golden 6 œufs ½ verre d'eau 120 g de poudre de lait écrémée 1 cuillère à soupe de sucre édulcorant	Pelez et émincer les pommes en quartiers. Disposez-les au fond d'un moule à tarte antiadhésif. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Fouettez les blancs en neige. Battez les jaunes avec la poudre de lait écrémée, l'eau et le sucre édulcorant. Ajoutez les blancs en mélangeant délicatement. versez doucement l'appareil sur les pommes de façon à ce qu'il coule sous les tranches rangées dans la tourtière. Mettez à four chaud (170 ° c) pendant 15 minutes . Démoulez et servir tiède.











Pendant le déjeuner

Analyse de la production

- D'un point de vue artistique
- De l'innovation et de la créativité
- D'un point de vue technique

- Et dégustation des mets réalisés

Après le déjeuner

RDV au MIRAMAR

avec Patrice DEMANGEL

Pour une démonstration active
de cuisine allégée

Une analyse sur la clientèle des
établissements de
thalasso thérapie

Et un point de vue de chef

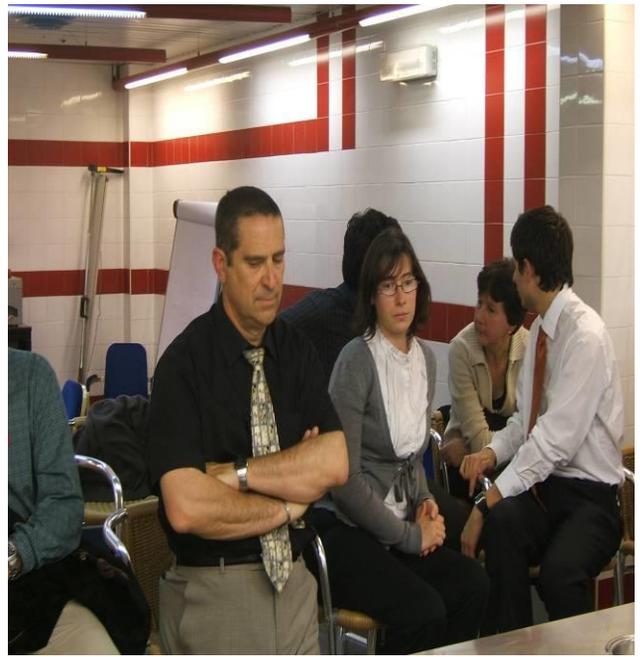
Le Chef et les stagiaires



Quelques préparations.....



Et au terme... Une analyse et des discussions....



La fin....

- Evaluation du stage
- Synthèse....



Merci à tout le monde

- En particulier les stagiaires qui se sont investis
- L'équipe des professeurs de Biarritz
- Patrice Demangel pour son implication de toujours
- Mme Picard pour avoir proposé le stage
- Les élèves de la mention ACA pour leur disponibilité

- Et à Bientôt