

Introduction à l'examen de techniques culinaires

| 1. Organisation générale

1.1. Organisation des cuisinettes :

Chaque cuisinette comprend :

- Un côté propre : pour les denrées propres et les préparations en cours
- Un côté sale : pour les denrées sales non lavées : fruits, légumes, aromatiques, œufs
- Deux plaques de cuisson (gaz, vitrocéramique ou électrique, selon les cas)
- Un four, à partager à deux

Les réfrigérateur, congélateur, cellule de refroidissement et autres appareils sont communs à tous les participants.

1.2. Matériel à disposition :

Le matériel nécessaire aux différentes préparations se trouve dans les placards des cuisinettes. Avant chaque TP et examen, l'étudiant doit réaliser l'inventaire du poste de travail pour ne manquer de rien pendant le TP. Certains matériels sont centralisés dans les placards communs comme des plats de présentation, des mixeurs ou des batteurs...

1.3. Matériel à apporter :

Chaque étudiant doit apporter :

- Une calculatrice
- * Attention, certains établissements refusent les calculatrices programmables, d'autres refusent les calculatrices personnelles et en prêtent
- Stylos, marqueur, stabilo, crayon de papier..
- Une balance (les balances électroniques sont à préférer pour plus de précision mais prévoir une pile de rechange en cas de besoin)
- Des torchons : 2 minimum mais il est préférable d'en prévoir davantage au cas où

- l'un soit trop mouillé ou tombe par terre
- Des maniques propres

Une tenue vestimentaire adaptée, propre et repassée :

- Une blouse, de couleur claire, propre et repassée
- * Les avant-bras doivent être dégagés (hygiène et praticité)
- Un tablier, de couleur claire, propre et repassé
- Des chaussures fermées, sans talon
- Une charlotte (fournie)
- Absence de bijou : bague, bracelet... Pas de vernis à ongles.
- Ongles courts et propres

| 2. Règles de base en hygiène

2.1. Lavage des mains

Les mains doivent être dépourvues de bijou.

Les ongles doivent être courts et propres, sans vernis.

Le lavage des mains est une étape obligatoire et doit être réalisé de façon rigoureuse avant chaque préparation.



Nettoyage des mains



Nettoyage entre les doigts



Nettoyage des avant-bras



Nettoyage des ongles à l'aide d'une brosse

2.2. Port des gants

Les gants à usage alimentaire sont fournis par l'établissement.

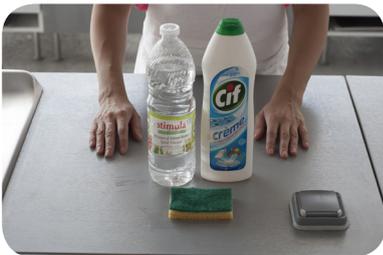
Ils doivent impérativement être portés dans les cas suivants :

- Préparations qui ne vont pas subir de cuisson : préparations froides (ex : crudités), fourrage d'un gâteau (ex : biscuit roulé), dressage et décoration (ex : feuille de persil, sucre glace...).
- Préparations fragiles : viandes, poissons, farces, mixés...

2.3. Nettoyage du plan de travail

Nettoyer le plan de travail et les plaques, avant utilisation et entre chaque préparation :

- 1^{er} passage avec de la crème à récurer, essuyer avec du papier absorbant
- 2^{ème} passage avec du vinaigre dilué, essuyer avec du papier absorbant



2.4. Maintien en température des préparations

Une fois terminées, les préparations doivent être conservées à bonne température jusqu'au service : les préparations chaudes doivent être maintenues à $> 63^{\circ}\text{C}$ à cœur, les préparations froides à $< 4^{\circ}\text{C}$.

- Préparations froides :

Si la préparation a été chauffée, elle doit être descendue en température $< 10^{\circ}\text{C}$ le plus rapidement possible. Pour cela, on peut utiliser la cellule de refroidissement. Attention, celle-ci libère de l'air très froid et la préparation doit donc rester en cellule quelques minutes seulement. Dans le cas contraire, elle va geler et ne sera pas mangeable.

Si la cuisine ne dispose pas de cellule de refroidissement, on réalise un bain-marie froid : dresser la préparation dans son plat de présentation, et la mettre dans un récipient d'eau bien froide. La préparation doit être couverte et l'eau doit monter jusqu'au niveau de la préparation.



Qu'elle soit en cellule de refroidissement ou au bain-marie froid, la préparation doit être placée au réfrigérateur dès qu'elle a totalement refroidi.

- Préparations chaudes :

Après réalisation, les préparations chaudes doivent être conservées au bain-marie chaud, sur le feu. Elles doivent être couvertes pour limiter les contaminations.



| 3. Démarrage du TP/ de l'épreuve

3.1. Organisation des pesées

L'étape des pesées doit respecter le principe de la marche en avant :

- Marche en avant dans l'espace : les denrées propres sont pesées du côté propre du plan de travail, les denrées sales du côté qui leur est réservé.
- Marche en avant dans le temps : les denrées propres doivent être pesées en premier, puis ensuite les denrées sales.

Lorsque c'est possible, on peut réaliser les pesées avec le principe de marche en avant dans l'espace ET dans le temps : peser en premier les denrées propres du côté propre puis ensuite les denrées sales dans le côté réservé à ce type de denrées.

3.2. Utilisation de la balance

- Allumer la balance
- Placer le contenant vide sur la balance et appuyer sur le bouton « tare ». La balance se remet à zéro
- Peser l'aliment désiré

* La balance doit être tarée entre chaque pesée

3.3. Déchets

Il est important de considérer le poids brut lors des pesées (fruits, légumes, viandes et poissons notamment) et non le poids net. Le poids brut est calculé en fonction du poids net souhaité pour la recette et du pourcentage de déchets. Ce pourcentage dépend de l'aliment (se référer au tableau dans le manuel théorique de techniques culinaires).

3.4. Démarrage d'une préparation :

Avant de commencer la réalisation d'une préparation, l'étudiant doit préparer les ustensiles dont il va se servir et les sortir sur le plan de travail ainsi que les denrées. Cela permet une meilleure organisation mais aussi de gagner du temps et d'assurer des conditions d'hygiène optimale :



3.5. Chemisage :

Lorsqu'un moule est nécessaire pour la préparation, il faut en général le chemiser afin d'assurer un démoulage parfait en fin de cuisson (les moules en silicone peuvent se dispenser du chemisage).

Il existe deux techniques pour chemiser un moule :

- Recouvrir l'intérieur du moule avec du beurre mou ou de l'huile (à l'aide de papier absorbant) puis de farine.

* Attention en cas d'allergie ou de régime spécifique

- Disposer du papier sulfurisé (ou papier cuisson) au fond et sur les bords du moule. Pour que la forme du moule soit respectée et que la préparation soit idéale après démoulage, voici la technique :



1. Tracer au crayon le fond du moule sur le papier sulfurisé



2. Incliner le moule sur un côté et tracer les arrêtes



3. Répéter l'opération sur les 4 faces du moule



4. Découper selon les traits



5. Le patron obtenu est à la taille parfaite du moule



6. Le disposer au fond du moule, la face des tracés sur l'intérieur du moule (pour éviter le contact entre l'encre et la préparation)