

# CHAPITRE 1

## LA CUISSON EN MILIEU AQUEUX

### DÉFINITION

#### DÉFINITION

> La cuisson en milieu aqueux consiste à cuire un aliment dans un liquide chaud à quantité variable. L'eau permet le transfert de la chaleur à l'aliment et donc la cuisson de l'aliment.

La cuisson peut démarrer à chaud ou à froid selon si on souhaite un aliment riche en saveur ou un milieu de cuisson riche en saveur.

Les échanges entre l'aliment et le milieu de cuisson se font selon le principe d'osmose c'est-à-dire : du milieu le plus concentré vers le moins concentré.

### LIQUIDE DE CUISSON

Le liquide de cuisson peut être variable selon les recettes :

- Eau
- Vin
- Court bouillon
- Sirop
- Lait

La cuisson en milieu aqueux, aussi appelé couramment, cuisson à l'eau est variée pour de multiples denrées, que ce soit : les viandes, les poissons, les œufs mais aussi tous les produits céréaliers ou encore les fruits et légumes.

### LES LÉGUMES

Les légumes cuits dans un liquide ramollissent les fibres pour une meilleure digestibilité mais ça peut améliorer les critères organoleptiques comme la saveur.

La cuisson à l'eau aussi appelée à l'anglaise, s'effectue dans une eau chaude, salée. Pour plus de saveur, des éléments aromatiques (cube de légumes, laurier, thym) peuvent être ajoutés.

Mise en situation :

- Légumes servis en entrées comme les poireaux vinaigrette, salade d'haricots verts...
- Légumes servis entrées chaudes comme le potage
- Légumes servis en accompagnement de plat comme les carottes, purée de légumes

## 1 LES POTAGES DE LÉGUMES

Il faut compter 250ml par personne.

Il existe trois types de liaison possibles pouvant être utilisées seuls ou associées :

- Les liaisons glucidiques : farine, maïzena
- Les liaisons protidiques : jaune d'œuf
- Les liaisons lipidiques : beurre, crème fraîche.

Un velouté : c'est une liaison lipidique avec une liaison glucidique (beurre + farine) et une liaison protidique (jaune d'œuf) ajoutée à la fin après le mixage (on peut rajouter un peu de crème).

Une crème : c'est une liaison glucidique et un ajout obligatoire liaison lipidique (crème fraîche).

## LES VIANDES

Les viandes les plus adaptées à la cuisson en milieu aqueux sont celles de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> catégorie car elles sont plus riches en tissu conjonctif.

Lors de la cuisson, le collagène se transforme en gélatine ce qui rend la viande plus digeste et plus tendre.

Selon le résultat souhaité on procédera à une cuisson avec un départ à chaud soit à froid. Par exemple si on démarre la cuisson à l'eau froide, on cherchera à avoir un bouillon aromatique et pourra être utilisé pour la réalisation d'une sauce (pot au feu, blanquette).

Au niveau des transformations physico-chimiques lors de la cuisson :

- Jusqu'à 65°C, passage des minéraux de la viande dans l'eau de cuisson
- A partir de 70°C, dénaturation des protéines de surface et apparition de l'écume
- Prolongation de la cuisson : transformation des fibres en gélatine

## LES POISSONS

---

La chair du poisson possède un goût fin.

Afin d'augmenter les saveurs, il est important de les cuire dans une eau de cuisson aromatique.

À l'inverse de la viande, on ne cherchera pas à prolonger les temps de cuisson car la chair des poissons est facilement « friable ». Il est important de vérifier le temps de cuisson et la bonne température.

Il est important de connaître les catégories de poissons en fonction de leur taux en lipides :

- Les poissons gras : +10% de lipides : saumon, thon, sardine, maquereau
- Les poissons demi-gras : entre 5 et 10% de lipides : rouget, anguille
- Les poissons maigres : <5% de lipides : colin, cabillaud, lieu, daurade, loup

Le poisson frais est cher mais on peut prendre des filets de poisson surgelés qui s'adaptent très bien à la cuisson à l'eau.

## LES PRODUITS CÉRÉALIERS

---

Pour le riz, il faut toujours penser à bien nettoyer le riz avant cuisson.

Il existe deux types de cuisson traditionnels du riz :

- **Le riz créole** : c'est la cuisson la plus connue et la plus simple. Il suffit de cuire le riz à découvert dans une grande quantité de liquide : prévoir 10 fois le volume d'eau par rapport au riz. Le temps de cuisson dépend du riz, il est préférable de regarder sur l'emballage.
- **Le riz pilaf** : on nacre le riz c'est-à-dire qu'on le fait revenir dans de la matière grasse. L'absorption de la matière grasse permet d'éviter que le riz ne colle après cuisson. Ensuite on rajoute l'eau, équivalent à 3 fois le volume du riz. On ajoute l'eau petit à petit que le riz absorbe le liquide. La cuisson s'opère à couvert et à feu très doux. Le temps de cuisson est un peu plus long, il faut rajouter 5-10 min par rapport au temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

Ensuite en version sucrée, il y a **le riz au lait**. Il faut faire chauffer le lait sans oublier de l'aromatiser (vanille, fleur d'oranger) puis on intègre le riz rond (aussi appelé riz à dessert dans le commerce). Laissez cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau présent dans le lait. Il doit rester un peu de liquide pour pas que ça soit trop sec. Ca figera ensuite au froid positif.

Pour la semoule, il y a une méthode assez rapide où on met la semoule dans un récipient et on met le même poids en eau, si besoin on peut mettre un peu plus c'est 1,25x le volume de semoule. Ensuite on couvre 5 minutes et on n'a plus qu'à donner des coups de fourchette pour séparer les grains.

Pour les pâtes, on part sur la même méthode que le riz créole.

Pour les pommes de terre, on fait cuire dans un volume d'eau important et salé. On compte 15 min si les pommes de terre sont coupées en morceaux et 30 minutes si elles sont entières.

Pour cuire le tapioca, on part sur la même méthode que le riz créole mais on mélange régulièrement. Le temps de cuisson est rapide environ 5 min mais à vérifier sur l'emballage. Il est cuit lorsqu'il est transparent.

**Quantité de féculents en fonction des plats** (les quantités ne sont pas au gramme près, il peut y avoir des variables entre 5 à 10g) :

	RIZ	SEMOULE	PÂTES	POMMES DE TERRE	TAPIOCA
POTAGE	20g	20g	20g	100g	10g
HORS D'ŒUVRE	30g	30g	30g	50g	-
ACCOMPAGNEMENT PLAT PRINCIPAL	50g	50g	50g	200g	-
DESSERT	20g	20g	-	-	10g

**À RETENIR**

- La définition pour comprendre la cuisson aqueuse
- Les différents potage et liaisons
- Les quantités de féculents en fonction des plats

## RECETTES

### Petit lexique dans les recettes :

- **Càc** : cuillère à café
- **Càs** : cuillère à soupe

## 1 POIREAUX VINAIGRETTE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 càc d'huile (au choix)</li> <li>• 1 càc de vinaigre de vin</li> <li>• ½ càc de moutarde</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 150g de poireaux</li> <li>• Facultatif : 20g d'échalote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter à ébullition une casserole d'eau salée</li> <li>• Nettoyer les poireaux en les incisant dans la longueur pour bien les rincer.</li> <li>• Les plier en deux et les ficeler pour maintenir la position</li> <li>• Faire cuire 20 min dans une eau frémissante, à découvert.</li> <li>• Préparer la vinaigrette en mélangeant : moutarde et vinaigre, sel, poivre puis huile et échalote émincée finement selon le choix. Maintenir au froid positif</li> <li>• Après la cuisson, passer les poireaux sous l'eau froide, les égoutter et les mettre à refroidir au froid positif</li> <li>• Présenter dans une assiette en nappant les poireaux de sauce vinaigrette. Servir froid.</li> </ul>

## 2 HARICOTS VERTS À L'ANGLAISE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g d'haricots verts surgelés</li> <li>• 10g de beurre doux</li> <li>• 1 feuille de laurier</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 20g d'oignons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant pour l'oignon puis l'émincer.</li> <li>• Porter à ébullition une casserole d'eau salée avec la feuille de laurier et l'oignon</li> <li>• Plonger les haricots verts quand c'est à ébullition.</li> <li>• Faire cuire selon le temps indiqué sur l'emballage.</li> <li>• En fin de cuisson, égoutter les haricots verts et les passer sous l'eau froid pour fixer la couleur.</li> <li>• Présenter dans une assiette en ajoutant le beurre, assaisonner. Ciseler le brin de persil rincé et servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 brin de persil</li> </ul>	
<p><b>INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE</b></p>	<p>Si c'est pour faire une salade, prévoir une plus petite quantité d'haricots verts et mettre au froid positif pour refroidir.</p>

## 3 POTAGE PARISIEN

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5g de beurre</li> <li>• 1 feuille de laurier</li> <li>• 1 càc de fond de volaille</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 80g de poireaux</li> <li>• 70g de pommes de terre</li> <li>• 20g d'échalotes</li> <li>• 1 brin de persil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux, entailler le poireau pour bien le laver. Couper la pomme de terre en cubes et le poireau en rondelles. Émincer l'échalote.</li> <li>• Porter à ébullition une casserole avec 250ml d'eau avec la feuille de laurier, le fond de volaille, l'échalote, le brin de persil et les pommes de terre.</li> <li>• Après 5 min de cuisson, ajouter le poireau et poursuivre la cuisson durant 20 minutes à demi-couvert.</li> <li>• Au bout de 20 min, avec une écumoire prélever les légumes et pommes de terre (sauf le laurier) et mettre dans un bol mixeur avec la moitié du liquide de cuisson et le beurre.</li> <li>• Goûter et assaisonner si besoin, en fonction de la consistance rajouter du liquide de cuisson peu à peu pour obtenir un potage homogène.</li> <li>• Présenter dans une assiette creuse ou un bol en ajoutant la feuille de persil. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i></p> <p>1 feuille de persil</p>	

## 4 POTAGE CRÉCY

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5g de beurre</li> <li>• 1 feuille de laurier</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 150g de carottes</li> <li>• 1 brin de persil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux. Couper les carottes en rondelles.</li> <li>• Porter à ébullition une casserole avec 250ml d'eau salée avec la feuille de laurier, le brin de persil et les carottes.</li> <li>• Faire cuire 30 minutes, variable selon l'épaisseur des rondelles.</li> <li>• A la fin de cuisson, avec une écumoire prélever les carottes et mettre dans un bol mixeur avec la moitié du liquide de cuisson et le beurre.</li> <li>• Goûter et assaisonner si besoin, en fonction de la consistance rajouter du liquide de cuisson peu à peu pour obtenir un potage homogène.</li> <li>• Présenter dans une assiette creuse ou un bol en ajoutant la feuille de persil. Délayer la crème avec un peu d'eau et faire des points ou des formes sur le potage. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 feuille de persil</li> <li>• 1 càc de crème épaisse à 30%MG</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>VARIANTES</b></p>	<p>Cette recette marche pour tout autre potage de légumes. Vous pouvez également faire un velouté de carottes, pour cela faire revenir les carottes dans un peu de matières grasses(5-10g) puis singer avec de la farine ou de la fécule de maïs puis ajouter le liquide de cuisson. Au moment de mixer le velouté, ajouter le jaune d'œuf.</p>
<p style="text-align: center;"><b>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</b></p>	<p>Dans votre bon de commande, vous pouvez noter que 1 brin de persil et quand vous le prenez à la prise de denrées, vous pouvez réserver une feuille du brin pour la présentation.</p>

## 5 CRÈME DE CHAMPIGNONS

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10g de beurre</li> <li>• 10g de crème fraîche</li> <li>• 10g de farine</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 120g de champignons</li> <li>• 1 brin de persil</li> </ul> <p><i>Présentation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 feuille de persil</li> <li>• 1 càc de crème fraîche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux et couper les champignons en 4.</li> <li>• Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir les champignons et le brin de persil durant 2 min.</li> <li>• Singer de farine les champignons et faire cuire 2 min de plus.</li> <li>• Rajouter 200mL d'eau petit à petit pour éviter des grumeaux puis assaisonner.</li> <li>• Cuire à demi-couvert, sinon ça déborde, environ 15 min en mélangeant régulièrement.</li> <li>• A la fin de cuisson, prélever les champignons et mettre dans un bol mixeur avec la moitié du liquide de cuisson et la crème.</li> <li>• Goûter et assaisonner si besoin, en fonction de la consistance rajouter du liquide de cuisson peu à peu pour obtenir un potage homogène.</li> <li>• Présenter dans une assiette creuse ou un bol en ajoutant la feuille de persil. Délayer la crème avec un peu d'eau et faire des points ou des formes sur le potage. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	Vous pouvez faire une crème de légumes en remplaçant les champignons par d'autres légumes.



## 6 BLANQUETTE DE VEAU

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g brut de veau</li> <li>• ½ jaune d'œuf</li> <li>• 6% de beurre pour 125ml de bouillon (soit 8g)</li> <li>• 10ml de crème fraîche</li> <li>• 6% de farine pour 125ml de bouillon (soit 8g)</li> <li>• 50ml de vin blanc</li> <li>• 1 clou de girofle</li> <li>• 1 bouquet garni</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 50g de champignons de Paris</li> <li>• 1 rondelle de citron</li> <li>• 30g de carottes</li> <li>• 30g d'oignons</li> <li>• ½ gousse d'ail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux. Pour l'oignon et l'ail, il est important d'ôter le germe pour la digestibilité. Les champignons seront coupés en lamelles et il faudra les citronner pour éviter une oxydation.</li> <li>• Parer la viande et la couper en morceaux réguliers.</li> <li>• Commencer par réaliser un bouillon aromatique, pour cela départ à eau froid, dans une cocotte mettre 300ml d'eau + le vin blanc avec l'ail, l'oignon, les carottes, le bouquet garni et le clou de girofle planté dans un morceau de carottes.</li> <li>• Ajouter la viande et saler.</li> <li>• Si la viande n'est pas recouverte, rajouter de l'eau afin qu'elle soit bien immergée.</li> <li>• Couvrir avec le couvercle de l'autocuiseur durant 10 min, écumer si besoin.</li> <li>• Fermer l'autocuiseur pour 25 min de cuisson (si la cuisson ne se fait pas à l'autocuiseur il faut compter 1h30 mais le jour J il est préférable de faire à l'autocuiseur). Sur un autocuiseur on compte le temps de cuisson à partir de la rotation de la soupape. Ça ne doit pas être trop fort, car c'est la vapeur de l'eau présente dans la cocotte qui s'en va. Il faut avoir une rotation régulière et modérée.</li> <li>• À la fin de la cuisson, enlever la soupape en mettant l'autocuiseur hors du feu, quand il n'y a plus de vapeur, ouvrir le couvercle et remettre à feu doux.</li> <li>• Mettre un tamis sur un verre doseur et avec une louche prélever 125ml de bouillon</li> <li>• Dans une casserole, mettre le beurre avec les champignons, dès que le beurre a fondu, ajouter la farine et faire cuire 2-3 min.</li> <li>• Verser les 125ml de bouillon petit à petit pour éviter des grumeaux et faire cuire 8 minutes.</li> <li>• Ajouter la viande dans la sauce et la garniture aromatique (oignon, ail, carottes) sans le bouquet garni et le clou de girofle.</li> <li>• Goûter et assaisonner si besoin. Poursuivre la cuisson de 5 minutes</li> <li>• Dernière étape : ajouter le jaune d'œuf cassé, selon les mesures d'hygiène, dans un bol avec un peu de sauce et la crème fraîche</li> <li>• Présenter dans une assiette creuse en ajoutant le persil. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé. Se sert généralement accompagné de riz.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 2 brins de persil</p>	

## 7 POISSON POCHÉ SAUCE BLANCHE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-150g de poisson (colin, cabillaud,..)</li> <li>• 10g de beurre</li> <li>• 10g de farine</li> <li>• 50ml de vin blanc</li> <li>• 1 clou de girofle</li> <li>• 1 bouquet garni</li> <li>• 1 pincée de muscade</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 30g de carottes</li> <li>• 30g d'oignons</li> <li>• 30g de poireaux</li> <li>• Facultatif : 20g de céleri</li> <li>• ½ gousse d'ail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux. Pour l'oignon et l'ail, il est important d'ôter le germe pour la digestibilité. Couper les légumes en petit dés pour une meilleure diffusion des saveurs.</li> <li>• Commencer par réaliser un bouillon aromatique, pour cela départ à eau froid, dans une cocotte mettre 300ml d'eau + le vin blanc avec les légumes, le bouquet garni et le clou de girofle planté dans un morceau de carottes.</li> <li>• Couvrir et faire cuire 20 min avec un petit frémissement.</li> <li>• Filtrer le court bouillon en mettant de côté les légumes et herbes aromatiques. Vous pourrez faire une décoration dans l'assiette de présentation avec les légumes. Jetez le bouquet garni et le clou de girofle par contre (non comestible).</li> <li>• Pocher le poisson dans le court bouillon filtré frémissant.</li> <li>• Le temps de cuisson sera aléatoire entre un poisson frais 5 à 8 min et un poisson surgelé 10 à 12 min.</li> <li>• Retirer le poisson à l'aide d'une écumoire. Ne jeter pas le court bouillon, il va servir pour la sauce blanche.</li> <li>• Maintenir le poisson sur un bain marie chaud, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 brin de persil</li> <li>• 1 rondelle de citron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans une casserole, mettre le beurre, dès qu'il a fondu, ajouter la farine et faire cuire 2-3 min.</li> <li>• Verser les 100ml de bouillon petit à petit pour éviter des grumeaux et faire cuire 8 minutes jusqu'à épaississement.</li> <li>• Goûter et assaisonner avec la muscade, le sel et le poivre.</li> <li>• Présenter dans une assiette le poisson nappé de sauce et décoré de persil. Faire une entaille sur un quart de la rondelle pour la torsader et la placer sur la sauce. Vous pouvez rajouter les légumes aromatiques en présentation. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><b>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</b></p>	<p>Le jour J il n'est pas forcément demandé de faire un court bouillon maison, selon le sujet si vous n'avez pas le temps, vous pouvez faire cuire avec un bouillon industriel.</p> <p>Pour la sauce blanche, parfois l'épaississement arrive avant les 8-9 minutes, pensez bien à goûter la sauce, si elle a le goût de farine c'est qu'elle n'est pas prête et qu'elle doit encore cuire.</p>

## 8 PAIN DE POISSON SAUCE TOMATE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100g de poisson (colin, cabillaud,..)</li> <li>• 50 ml de lait ½ écrémé</li> <li>• ½ œuf</li> <li>• 25g de pain de mie (= 1 tranche) ou de biscotte (= 3 unités)</li> <li>• 1 càc de concentré de tomates</li> <li>• Huile et farine pour chemiser le moule</li> <li>• 1 bouillon cube</li> <li>• 1 pincée de muscade</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 20g d'oignons</li> <li>• 2 brins de persil</li> <li>• Sauce tomate :</li> <li>• 5g d'huile d'olive</li> <li>• 1 pincée d'herbes de Provence</li> <li>• 1 feuille de laurier</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 100g de tomates appertisées ou fraîches</li> <li>• 20g d'oignons</li> <li>• ½ gousse d'ail</li> <li>• Facultatif : 10g de sucre si acidité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux. Couper l'oignon très finement. Ôter le germe de l'ail et le couper finement.</li> <li>• Faire tremper le pain de mie ou les biscottes dans le lait et réserver au froid positif.</li> <li>• Faire cuire le poisson dans une casserole d'eau frémissante avec le bouillon cube entre 8 et 12 min selon le poisson.</li> <li>• Préchauffer le four à 180°C et chemiser le moule.</li> <li>• Quand le poisson est cuit, l'égoutter et l'effriter dans un saladier avec le pain de mie ou les biscottes, égouttés et écrasés aussi.</li> <li>• Ajouter le concentré de tomates, l'oignon, le persil ciselé, la muscade et assaisonner.</li> <li>• Ajouter la moitié de l'œuf cassé selon les règles d'hygiène. Si la préparation vous semble trop « sèche » vous pouvez ajouter un peu de lait dans lequel le pain de mie ou les biscottes ont trempé.</li> <li>• Verser la préparation dans le moule chemisé et cuire 40 min.</li> <li>• Pendant la cuisson du pain de poisson, faire la sauce tomate.</li> <li>• Dans une poêle faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates concassées, les herbes aromatiques, sel et poivre.</li> <li>• Laisser cuire à feu doux, environ 10 min, à couvert, goûter et rectifier l'assaisonnement avec le sucre, le sel et le poivre. Ajouter un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.</li> <li>• Pour une texture pour agréable en bouche, transvaser la sauce tomate dans un bol mixeur et la mixer rapidement. Maintenir la sauce sur un bain marie chaud préparé si le pain de poisson n'est pas cuit.</li> <li>• Pour vérifier si le pain de poisson est cuit, planter délicatement une lame de couteau, si elle ressort nette c'est bon. Elle peut être un peu humide mais ce n'est pas grave.</li> <li>• Présenter dans une assiette le poisson sur la sauce tomate et décoré de persil. Faire une entaille sur un quart de la rondelle pour la torsader et la placer sur le pain. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 1 brin de persil 1 rondelle de citron</p>	
<p><b>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</b></p>	<p>Il existe plusieurs méthodes de pain de poisson, vous en verrez une autre en 2<sup>e</sup> année qui ressemble plus à celle d'un cake. Pour la liaison glucidique, il est possible aussi de remplacer le pain de mie/ biscotte par une béchamel, au niveau des quantités dans ces cas-là : 5g de beurre, 5g de farine et 50ml de lait. Vous faites le mélange béchamel + poisson + ½ œuf. La cuisson est aussi longue.</p>

## 9 COQUILLE DE POISSON GRATINÉE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60g de poisson (colin, cabillaud,..)</li> <li>• 50 ml de lait ½ écrémé</li> <li>• 5g de beurre doux</li> <li>• 10g d'emmental râpé</li> <li>• 5g de farine</li> <li>• 5g de chapelure</li> <li>• Huile pour graisser le moule</li> <li>• 1 pincée de muscade</li> <li>• 1 bouillon cube</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 25g de champignons</li> <li>• ½ gousse d'ail</li> <li>• 1 rondelle de citron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux. Couper le champignon en petit et le citronner pour éviter l'oxydation. Ôter le germe de l'ail et le couper finement.</li> <li>• Faire cuire le poisson dans une casserole d'eau frémissante avec le bouillon cube entre 8 et 12 min selon le poisson.</li> <li>• Préchauffer le four à 220°C et graisser le moule.</li> <li>• Dans une casserole, mettre le beurre avec les champignons, dès qu'il a fondu, ajouter la farine et faire cuire 2-3 min.</li> <li>• Verser le lait, avec la muscade, petit à petit pour éviter des grumeaux et faire cuire 8 minutes jusqu'à épaississement.</li> <li>• Goûter et assaisonner. Ajouter l'emmental râpé à la fin.</li> <li>• Égoutter le poisson et l'effriter dans la sauce.</li> <li>• Ajouter l'ail et assaisonner si besoin.</li> <li>• Verser dans le ramequin graissé et verser la chapelure dessus.</li> <li>• Faire gratiner pendant 5-10 min selon le four. Mettre le plus haut possible dans le four et surveiller.</li> <li>• Présenter la coquille de poisson (non démoulée) dans une assiette et décorer de persil. Faire une entaille sur un quart de la rondelle pour la torsader et la placer sur la coquille. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 1 brin de persil 1 rondelle de citron</p>	
<p><b>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</b></p>	<p>Le jour J si vous avez des coquilles de poisson, comme vous pouvez trouver dans le commerce quand vous achetez des coquilles de poisson au rayon surgelés, prenez ce récipient, ça rendra la présentation plus jolie.</p>

## 10 PURÉE DE POMMES DE TERRE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5g de beurre</li> <li>• 50 ml de lait ½ écrémé</li> <li>• 1 pincée de muscade</li> <li>• 1 càc de fond de volaille</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 200g de pommes de terre</li> <li>• 1 brin de persil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux. Couper les pommes de terre de taille similaire</li> <li>• Porter à ébullition une casserole avec 300ml d'eau salée et le fond de volaille avec les pommes de terre</li> <li>• Faire cuire à découvert 20 minutes, variable selon la taille des morceaux.</li> <li>• A la fin de cuisson, avec une écumoire prélever pommes de terre, mettre dans un récipient et écraser avec le beurre, rajouter le lait petit à petit.</li> <li>• Goûter et assaisonner avec la muscade.</li> <li>• Présenter dans une assiette plate en ajoutant la feuille de persil. Si vous avez un cercle de présentation, vous pouvez faire une jolie présentation en tassant la purée puis en enlevant le cercle. La purée ne soit pas être liquide sinon elle ne tiendra pas. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 1 feuille de persil</p>	
<p><b>VARIANTES</b></p>	<p>Si vous souhaitez faire une purée de légumes, faire 2/3 légumes et 1/3 pommes de terre. Comme les légumes sont riches en eau, vous pouvez réduire la quantité de lait à 30ml. Sinon au lieu de mettre beurre et lait, vous pouvez remplacer par 30g de crème fraîche. La pomme de terre ne se mixe pas bien mais les légumes oui, donc pour une texture plus agréable vous pouvez mixer les légumes et ensuite mélanger avec la pomme de terre écrasée.</p>

## 11 RIZ CRÉOLE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5g de matière grasse au choix</li> <li>• 50g de riz long</li> <li>• Facultatif : 1 bouillon cube</li> <li>• Sel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rincer le riz à l'eau froide dans un tamis.</li> <li>• Porter à ébullition une casserole d'eau salée et le bouillon cube.</li> <li>• Ajouter le riz et faire cuire à découvert selon le temps indiqué sur l'emballage (environ une dizaine de minutes)</li> <li>• A la fin de cuisson, égoutter le riz à l'aide d'un tamis.</li> <li>• Dans la casserole, ajouter la matière grasse, assaisonner et mélanger.</li> <li>• Présenter dans une assiette plate en ajoutant la feuille de persil. Si vous avez un cercle de présentation, vous pouvez faire une jolie présentation en tassant les grains de riz puis en enlevant le cercle. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 1 feuille de persil</p>	

## 12 RIZ PILAF

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10g d'huile au choix</li> <li>• 50g de riz long</li> <li>• Herbes de Provence</li> <li>• Sel, poivre</li> <li>• 20g d'oignon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rincer le riz à l'eau froide dans un tamis.</li> <li>• Dans une poêle, faire revenir le riz dans l'huile avec les herbes de Provence, le sel et le poivre.</li> <li>• Quand il est nacré, prévoir en eau : 3x le volume du riz</li> <li>• Ajouter l'eau petit à petit que le riz absorbe l'eau.</li> <li>• Faire cuire à couvert environ 15-20minutes à partir du moment où il y a ajout de l'eau. Si le riz n'est toujours pas cuit, rajouter de l'eau.</li> <li>• Présenter dans une assiette plate en ajoutant la feuille de persil. Si vous avez un cercle de présentation, vous pouvez faire une jolie présentation en tassant les grains de riz puis en enlevant le cercle. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 1 feuille de persil</p>	

## 12 POIRE AU SIROP

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20g de sucre semoule</li> <li>• 1cm de gousse de vanille ou ½ càc de vanille liquide</li> <li>• 1 poire (à peu près 150g)</li> <li>• 1 rondelle de citron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux.</li> <li>• Couper la poire en deux après épluchage, retirer le centre et citronner pour éviter une oxydation.</li> <li>• Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec le sucre et la vanille.</li> <li>• Si c'est la gousse de vanille, la fendre en 2 et gratter les grains avec la pointe du couteau puis tout mettre dans la casserole.</li> <li>• Baisser le feu et ajouter les demi-poires face bombées d'abord.</li> <li>• Couvrir partiellement pour éviter trop d'évaporation.</li> <li>• Faire cuire une bonne dizaine de minutes selon la maturité du fruit.</li> <li>• Retourner à mi-cuisson avec une écumoire.</li> <li>• Pour vérifier la cuisson il faut piquer la poire avec une pointe de couteau (face non présentée, c'est-à-dire la partie plate de la poire).</li> <li>• Retirer les demi-poires en les mettant sur une grille à pâtisserie pour les égoutter</li> <li>• Laisser refroidir en recouvrant les demi-poires d'un saladier</li> <li>• Faire réduire le sirop en augmentant le feu et en enlevant le couvercle.</li> <li>• Dans une poêle, faire revenir les amandes (bien les surveiller) et débarrasser.</li> <li>• Présenter dans une petite assiette en ajoutant le sirop réduit et les amandes. Couvrir et stocker au froid positif.</li> </ul>
<p><i>Présentation :</i> 5g d'amandes effilées</p>	<p>Sur le bon de commande, il est préférable de mettre pour la poire 1 unité plutôt qu'un grammage car si la poire que vous prenez pèse 165g et que vous avez noté 150g, vous n'allez pas la couper sinon le visuel n'y sera pas.</p>
<p><b>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</b></p>	

## 13 POMME HÉRISSON

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10g de sucre semoule</li> <li>• 1 cm de gousse de vanille ou ½ càc de vanille liquide</li> <li>• 5g de gelée de groseille</li> <li>• 1 pomme (à peu près 150g)</li> <li>• 1 rondelle de citron</li> </ul> <p><i>Présentation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5g d'amandes effilées</li> <li>• 3 raisins secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la marche en avant des végétaux.</li> <li>• Vider l'intérieur de la pomme avec un vide pomme. Couper la pomme en deux après épluchage, retirer si besoin certaines parties du centre et citronner pour éviter une oxydation.</li> <li>• Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec le sucre et la vanille.</li> <li>• Si c'est la gousse de vanille, la fendre en 2 et gratter les grains avec la pointe du couteau puis tout mettre dans la casserole.</li> <li>• Baisser le feu et ajouter les demi-pommes face bombées d'abord.</li> <li>• Couvrir partiellement pour éviter trop d'évaporation.</li> <li>• Faire cuire une bonne dizaine de minutes selon la maturité du fruit.</li> <li>• Retourner à mi-cuisson avec une écumoire.</li> <li>• Pour vérifier la cuisson il faut piquer la pomme avec une pointe de couteau (face non présentée, c'est-à-dire la partie plate de la pomme).</li> <li>• Retirer les demi-pommes en les mettant sur une grille à pâtisserie pour les égoutter</li> <li>• Laisser refroidir en recouvrant les demi-pommes d'un saladier</li> <li>• Faire réduire le sirop en augmentant le feu et en enlevant le couvercle, ajouter la gelée de groseille (il doit rester 3 cuillères à soupe de liquide).</li> <li>• Dans une poêle, faire revenir les amandes (bien les surveiller) et débarrasser.</li> <li>• Couper les raisins secs en 2 pour faire 4 yeux et 2 nez.</li> <li>• Présenter dans une petite assiette en nappant les pommes avec le sirop réduit. Entailler la pomme pour faire les pics de l'hérisson avec les amandes effilées et positionner les raisins secs. Couvrir et stocker au froid positif.</li> </ul>
<p><b>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</b></p>	<p>Sur le bon de commande, il est préférable de mettre pour la pomme 1 unité plutôt qu'un grammage car si la poire que vous prenez pèse 165g et que vous avez noté 150g, vous n'allez pas la couper sinon le visuel n'y sera pas.</p>