

# SOMMAIRE

Introduction à l'examen de techniques culinaires.....	10
1. Organisation générale.....	10
2. Règles de base en hygiène.....	11
3. Démarrage du TP/ de l'épreuve.....	14
1. Les légumes et les fruits.....	18
1.1. Nettoyage des légumes.....	19
a. Légumes + légumes terreux.....	19
b. Cas particulier des poireaux.....	19
c. Cas particulier de la salade.....	20
1.2. La taille des légumes.....	21
1.3. Les coulis et sauces.....	22
a. Coulis de tomates.....	22
1.4. Les potages.....	23
a. Crème de champignons.....	23
b. Potage Saint-Germain.....	24
1.5. La cuisson des fruits.....	26
a. La compote de pommes.....	26
b. Poire pochée à la menthe.....	27
2. Les féculents.....	28
a. Risotto tomates-champignons.....	29
b. Lentilles à la dijonnaise.....	31

3. Les œufs.....	32
1. La cuisson des œufs.....	33
a. Omelette.....	33
b. Œufs durs.....	33
c. Œufs pochés sauce aurore.....	34
d. Œufs mimosa.....	35
4. Le sucre.....	38
a. Le caramel vif (solide à froid).....	39
b. Le caramel éteint (liquide à froid).....	39
5. Les émulsions.....	40
a. Mayonnaise.....	41
b. Ganache au chocolat.....	42
6. Les liaisons.....	44
a. Bouillie au chocolat (liaison simple).....	45
b. Béchamel (roux).....	46
7. Les entremets.....	48
a. Amidon : riz au lait à l'orange.....	49
b. Jaune : crème anglaise.....	51
c. Œuf entier : crème renversée.....	53
d. Amidon + œuf : crème pâtissière.....	55
e. Gâteau de riz.....	55
8. Les différents modes de cuisson.....	58
1. Cuisson des légumes.....	59

a. Cuisson à l'eau.....	59
b. Cuisson à la vapeur.....	59
c. Cuisson à l'autocuiseur (eau ou vapeur) : cuisson sous pression.....	59
2. Recettes.....	60
a. Poireaux sauce Mornay.....	60
b. Purée de pomme de terre.....	62
c. Gratin Dauphinois.....	63
3. Dans un liquide.....	64
a. Court-bouillon.....	64
b. Blanquette de poulet.....	65
c. Filet de poisson sauce soubise.....	67
4. Sautés.....	69
a. Côtes de porc sauce moutarde.....	71
5. Braisés.....	69
a. Ratatouille.....	71
6. Ragoûts.....	73
a. Poulet marengo.....	73
7. La friture plate.....	75
a. Poisson pané à l'anglaise.....	75
9. Les pâtes levées.....	78
a. Pâte levée au blanc d'œuf : biscuit roulé.....	79
b. Pâte levée à la levure chimique : marbré.....	82
c. Pâte levée à la levure organique : pizza.....	84
10. Les pâtes sèches.....	88
10.1. Pâte brisée.....	89
a. Tarte aux pommes.....	90

b. Tourte aux champignons.....	93
10.2. Pâte sablée : sablés.....	96
10.3. Pâte feuilletée .....	99
a. Application sucrée : mini-palmiers.....	102
11. Les autres pâtes.....	104
a. La pâte à crêpes.....	105
b. Pâte à choux : choux à la crème.....	108
12. Les farces et les pains.....	112
a. Légumes farcis.....	113
b. Pain de poisson.....	115