

# SOMMAIRE

INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	11
----------------------------	----

## PARTIE 1 : INTRODUCTION AUX COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES

<b>Les cours de techniques culinaires.....</b>	<b>15</b>
--	-----------

1. OBJECTIFS DES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES.....	15
2. L'ÉPREUVE.....	16

<b>Les critères évalués à l'examen.....</b>	<b>17</b>
---	-----------

1. LE BON DE COMMANDE.....	17
2. ORGANISATION.....	17
3. HYGIÈNE.....	18
4. TECHNIQUE.....	20
5. LA PRÉSENTATION DES PLATS.....	20
6. LA DÉGUSTATION.....	21
7. LA FICHE TECHNIQUE.....	21

<b>Le jour de l'examen.....</b>	<b>23</b>
---------------------------------	-----------

1. MATÉRIEL À APPORTER.....	23
2. TENUE VESTIMENTAIRE.....	23

## PARTIE 2 : UN PEU DE THÉORIE AVANT DE COMMENCER

<b>Vocabulaire de cuisine.....</b>	<b>27</b>
------------------------------------	-----------

<b>Le bon de commande.....</b>	<b>29</b>
--------------------------------	-----------

1. PRÉSENTATION DU BON DE COMMANDE.....	29
2. DÉSIGNATION DES PLATS ET NOMBRE DE CONVIVES.....	30
3. DÉNOMINATION DES DENRÉES.....	30
4. QUANTITÉS.....	30
5. EXEMPLE DE BON DE COMMANDE.....	32

<b>La pesée.....</b>	<b>33</b>
----------------------	-----------

1. LA BALANCE.....	33
2. LE VERRE MESUREUR.....	33
3. CONTENANCES ET ÉQUIVALENCES.....	34

<b>Les échanges de matières.....</b>	<b>37</b>
1. L'OSMOSE ET LA DIFFUSION.....	37
2. APPLICATIONS EN CUISINE.....	37

<b>Les transformations au cours de la cuisson.....</b>	<b>39</b>
1. MODIFICATIONS PHYSICO-CHIMIQUES.....	39
2. MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES.....	40
3. MODIFICATIONS ORGANOLEPTIQUES.....	41
4. MODIFICATIONS HYGIÉNIQUES.....	42

## **PARTIE 3 : LES TECHNIQUES CULINAIRES**

<b>Préparation du TP.....</b>	<b>45</b>
1. PARTIE THÉORIQUE.....	45
2. PARTIE PRATIQUE.....	45

<b>Chapitre 1 : Les légumes et les fruits.....</b>	<b>47</b>
1. POIDS - NETTOYAGE - DÉCOUPE.....	47
2. LES CRUDITÉS.....	52
3. LES COULIS ET LES SAUCES.....	55
4. LES POTAGES.....	56
5. LES FRUITS.....	59

<b>Chapitre 2 : Les féculents.....</b>	<b>63</b>
1. LA CUISSON DU RIZ.....	63
2. LA CUISSON DES LÉGUMES SECS.....	67

<b>Chapitre 3 : Les œufs.....</b>	<b>69</b>
1. RAPPEL SUR L'ŒUF.....	69
2. LA CUISSON DES ŒUFS.....	71

<b>Chapitre 4 : Le sucre.....</b>	<b>75</b>
1. LES PROPRIÉTÉS DU SUCRE.....	75
2. LA CUISSON DU SUCRE : LE CARMEL.....	78

<b>Chapitre 5 : Les émulsions.....</b>	<b>81</b>
1. PRINCIPE DE L'ÉMULSION.....	81
2. L'ÉMULSION INSTABLE : LA VINAIGRETTE.....	83
3. L'ÉMULSION STABLE : LA MAYONNAISE.....	84
4. L'ÉMULSION STABLE SEMI-COAGULÉE : SAUCE.....	85

5.	ÉMULSION MOUSSEUSE : CRÈME FOUETTÉE.....	86
6.	QUELQUES RECETTES.....	87
<b>Chapitre 6 : Les liaisons.....</b>		<b>89</b>
1.	LES LIAISONS GLUCIDIQUES.....	89
2.	LES LIAISONS PROTIDIQUES.....	95
3.	LES LIAISONS LIPIDIQUES.....	97
<b>Chapitre 7 : Les entremets.....</b>		<b>99</b>
1.	LES ENTREMETS.....	99
2.	LES ENTREMETS AVEC LIAISON GLUCIDIQUE.....	101
3.	LES ENTREMETS AVEC LIAISON PROTIDIQUE.....	103
4.	LES ENTREMETS AVEC LIAISON MIXTE.....	106
<b>Chapitre 8 : Les différents modes de cuisson.....</b>		<b>109</b>
1.	LA CUISSON DES LÉGUMES EN MILIEU HUMIDE.....	109
2.	LA POMME DE TERRE.....	116
3.	LE COURT-BOUILLON.....	117
4.	LA CUISSON DES VIANDES DANS UN LIQUIDE.....	118
5.	LA CUISSON DES POISSONS DANS UN LIQUIDE.....	121
6.	LES RÔTIS.....	123
7.	LES GRILLADES.....	125
8.	LES SAUTÉS.....	128
9.	LES BRAISÉS.....	131
10.	LES RAGOÛTS.....	133
11.	LES FRITURES.....	135
<b>Chapitre 9 : Les pâtes levées.....</b>		<b>139</b>
1.	LES PÂTES LEVÉES AU BLANC D'ŒUF.....	139
2.	LA PÂTE LEVÉE À L'ŒUF ENTIER : LA GÉNOISE.....	144
3.	LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE CHIMIQUE.....	146
4.	LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE DE BOULANGER (= LEVURE ORGANIQUE OU BIOLOGIQUE).....	150
<b>Chapitre 10 : Les pâtes sèches.....</b>		<b>155</b>
1.	LA PÂTE BRISÉE.....	155
2.	LA PÂTE SABLÉE.....	159
3.	LA PÂTE FEUILLETÉE.....	161
<b>Chapitre 11 : Les autres pâtes.....</b>		<b>165</b>
1.	LA PÂTE À CRÊPES.....	165

2.	LA PÂTE À CHOUX.....	169
<b>Chapitre 12 : Les farces, les pains et les soufflés.....</b>		<b>173</b>
1.	LES FARCES.....	173
2.	LES PAINS ET LES SOUFFLÉS.....	177

## **PARTIE 4 : LES FICHES TECHNIQUES**

<b>Généralités sur les fiches techniques.....</b>	<b>183</b>
<b>Fiche technique d'une préparation.....</b>	<b>185</b>
<b>Analyse technique d'une préparation.....</b>	<b>189</b>
<b>Organisation dans le temps.....</b>	<b>193</b>
<b>Hygiène en cuisine.....</b>	<b>197</b>
<b>Étude nutritionnelle d'une préparation.....</b>	<b>199</b>
<b>Coût de fabrication d'une préparation.....</b>	<b>203</b>

## **PARTIE 5 : LES RECETTES**

<b>LES COULIS ET LES SAUCES.....</b>	<b>207</b>
COULIS DE POIVRONS.....	207
SAUCE TOMATE.....	207
<b>LES POTAGES.....</b>	<b>209</b>
POTAGE JULIENNE.....	209
POTAGE DE LÉGUMES.....	210
VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR DU BARRY.....	210
POTAGE CRECY.....	211
CRÈME DE CHAMPIGNONS.....	211
POTAGE SAINT-GERMAIN.....	212
<b>LES FRUITS.....</b>	<b>213</b>
FRUIT POCHÉ.....	213
POMMES HÉRISSE.....	213
COMPOTE DE POIRES.....	214
POMME AU FOUR.....	214

<b>LA CUISSON DU RIZ.....</b>	<b>215</b>
RISOTTO TOMATES-CHAMPIGNONS.....	215
GNOCCHIS À LA ROMAINE.....	216
<b>LA CUISSON DES LÉGUMES SECS.....</b>	<b>217</b>
LENTILLES À LA DIJONNAISE.....	217
<b>LA CUISSON DES ŒUFS.....</b>	<b>219</b>
ŒUFS BROUILLÉS.....	219
OMELETTE.....	219
ŒUFS À LA TRIPE.....	220
ŒUFS MIMOSA.....	220
ŒUFS POCHÉS SAUCE AURORE.....	221
<b>LES ÉMULSIONS.....</b>	<b>223</b>
MAYONNAISE.....	223
<b>LIAISONS GLUCIDIQUES.....</b>	<b>225</b>
BOUILLIE AU CAMEL.....	225
BÉCHAMEL.....	226
SAUCE SOUBISE.....	226
SAUCE NORMANDE.....	227
<b>LIAISONS PROTIDIQUES.....</b>	<b>229</b>
FLAN DE LÉGUMES.....	229
<b>ENTREMETS AVEC LIAISON GLUCIDIQUE.....</b>	<b>231</b>
RIZ AU LAIT.....	231
CRÈME MEUNIÈRE.....	231
<b>ENTREMETS AVEC LIAISON PROTIDIQUE.....</b>	<b>233</b>
CRÈME ANGLAISE.....	233
CRÈME RENVERSÉE.....	233
<b>ENTREMETS AVEC LIAISON MIXTE.....</b>	<b>235</b>
CRÈME PÂTISSIÈRE.....	235
FAR BRETON.....	235
CLAFOUTIS AUX CERISES.....	236
PUDDING.....	236
GÂTEAU DE RIZ.....	237

<b>LA CUISSON DES LÉGUMES EN MILIEU HUMIDE.....</b>	<b>239</b>
CAROTTES VICHY.....	239
CHOU-FLEUR À LA POLONAISE.....	239
LÉGUMES SAUCE MORNAY.....	240
<b>LA POMME DE TERRE.....</b>	<b>241</b>
PURÉE DE POMMES DE TERRE.....	241
POMMES DUCHESSES.....	242
GRATIN DAUPHINOIS.....	242
<b>CUISSON DES VIANDES DANS UN LIQUIDE.....</b>	<b>243</b>
BLANQUETTE DE VEAU.....	243
POT AU FEU.....	244
<b>LES SAUTÉS.....</b>	<b>245</b>
POMMES DE TERRE SAUTÉES.....	245
POISSON MEUNIÈRE.....	245
CÔTE DE PORC À LA MOUTARDE.....	246
<b>LES BRAISÉS.....</b>	<b>247</b>
RATATOUILLE.....	247
ENDIVES BRAISÉES.....	247
CUISSE DE POULET SAUCE CHASSEUR.....	248
THON À LA BASQUAISE.....	248
<b>LES RAGOÛTS.....</b>	<b>249</b>
RAGOÛT DE CAROTTES.....	249
VEAU MARENGO.....	250
NAVARIN D' AGNEAU.....	251
<b>LES FRITURES.....</b>	<b>253</b>
PÂTE À FRIRE ( = PÂTE À BEIGNET).....	253
POMMES DAUPHINES.....	253
PETS DE NONE.....	254
ESCALOPE PANÉE À L' ANGLAISE.....	254
<b>LES PÂTES LEVÉES.....</b>	<b>255</b>
BISCUIT ROULÉ.....	255

<b>PÂTE À LA LEVURE CHIMIQUE.....</b>	<b>257</b>
MARBRÉ.....	257
<b>PÂTE LEVÉE À LA LEVURE DE BOULANGER.....</b>	<b>259</b>
PIZZA.....	259
<b>LA PÂTE BRISÉE.....</b>	<b>260</b>
TARTE AUX POMMES.....	260
TOURTE AUX LÉGUMES.....	261
QUICHE LORRAINE.....	262
<b>LA PÂTE SABLÉE.....</b>	<b>265</b>
SABLÉS DE NOËL.....	265
TARTELETTES AU CITRON.....	266
TARTELETTES AUX FRAISES.....	267
<b>LA PÂTE À CRÊPES.....</b>	<b>269</b>
CRÊPES.....	269
<b>LA PÂTE À CHOUX.....</b>	<b>271</b>
CHOUX À LA CREME.....	271
CAROLINES AU JAMBON.....	272
GOUGÈRE.....	272
<b>LES FARCES.....</b>	<b>273</b>
TOMATES FARCIES AU RIZ ET AU THON.....	273
LÉGUMES FARCIS.....	274
CANNELONIS FARCIS À LA VIANDE.....	275
<b>LES PAINS ET LES SOUFLÉS.....</b>	<b>277</b>
PAIN DE MACARONIS.....	277
PAIN DE POISSON.....	278
SOUFFLÉ AU FROMAGE.....	279
SOUFFLÉ AU RHUM.....	279

## **PARTIE 6 : CORRECTION EXERCICES**