

SOMMAIRE

1	INTRODUCTION AUX COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES	15
	CHAPITRE 1 LES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES	17
	OBJECTIFS DES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES	17
	L'ÉPREUVE	18
	CHAPITRE 2 LES CRITÈRES ÉVALUÉS À L'EXAMEN	19
	LE BON DE COMMANDE	19
	ORGANISATION	19
	HYGIÈNE	20
	TECHNIQUE	22
	LA PRÉSENTATION DES PLATS	22
	LA DÉGUSTATION	23
	LA FICHE TECHNIQUE	23
	CHAPITRE 3 LE JOUR DE L'EXAMEN	25
	MATÉRIEL À APPORTER	25
	TENUE VESTIMENTAIRE	26
2	UN PEU DE THÉORIE AVANT DE COMMENCER	27
	CHAPITRE 1 VOCABULAIRE DE CUISINE	29
	CHAPITRE 2 LE BON DE COMMANDE	33
	PRÉSENTATION DU BON DE COMMANDE	33
	DÉSIGNATION DES PLATS ET NOMBRE DE CONVIVES	34
	DÉNOMINATION DES DENRÉES	34
	QUANTITÉS	34
	EXEMPLE DE BON DE COMMANDE	36

CHAPITRE 3 LA PESÉE	37
LA BALANCE	37
LE VERRE MESUREUR	38
CONTENANCES ET ÉQUIVALENCES	38
CHAPITRE 4 LES ÉCHANGES DE MATIÈRES	41
L'OSMOSE ET LA DIFFUSION	41
APPLICATIONS EN CUISINE	41
CHAPITRE 5 LES TRANSFORMATIONS AU COURS DE LA CUISSON	43
MODIFICATIONS PHYSICO-CHIMIQUES	43
MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES	45
MODIFICATIONS ORGANOLEPTIQUES	45
MODIFICATIONS HYGIÉNIQUES	46
3 LES TECHNIQUES CULINAIRES	47
CHAPITRE 1 PRÉPARATION DU TP	49
PARTIE THÉORIQUE	49
PARTIE PRATIQUE	49
CHAPITRE 2 LES LÉGUMES ET LES FRUITS	51
POIDS - NETTOYAGE - DÉCOUPE	51
LES CRUDITÉS	57
LES COULIS ET LES SAUCES	60
LES POTAGES	61
LES FRUITS	64
CHAPITRE 3 LES FÉCULENTS	67
LA CUISSON DU RIZ	67
LA CUISSON DES LÉGUMES SECS	71
CHAPITRE 4 LES ŒUFS	75
RAPPEL SUR L'ŒUF	75
LA CUISSON DES ŒUFS	77
HYGIÈNE	79

CHAPITRE 5 LE SUCRE	81
LES PROPRIÉTÉS DU SUCRE	81
LA CUISSON DU SUCRE : LE CARMEL	83
CHAPITRE 6 LES ÉMULSIONS	87
PRINCIPE DE L'ÉMULSION	87
L'ÉMULSION INSTABLE : LA VINAIGRETTE / L'ÉMULSION STABLE : LA MAYONNAISE	90
L'ÉMULSION STABLE SEMI-COAGULÉE : SAUCE	91
ÉMULSION MOUSSEUSE : CRÈME FOUETTÉE	92
GANACHE	93
CHAPITRE 7 LES LIAISONS	95
LES LIAISONS PERMETTENT D'AMÉLIORER LES QUALITÉS ORGANOLEPTIQUES OU NUTRITIONNELLES D'UNE PRÉPARATION :	95
LES LIAISONS GLUCIDIQUES	95
LES LIAISONS PROTIDIQUES	102
LES LIAISONS LIPIDIQUES	104
CHAPITRE 8 LES ENTREMETS	105
LES ENTREMETS	105
LES ENTREMETS AVEC LIAISON GLUCIDIQUE	107
LES ENTREMETS AVEC LIAISON PROTIDIQUE	110
LES ENTREMETS AVEC LIAISON MIXTE	113
CHAPITRE 9 LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSON	117
LA CUISSON DES LÉGUMES EN MILIEU HUMIDE	117
LA POMME DE TERRE	124
LE COURT-BOUILLON	125
LA CUISSON DES VIANDES DANS UN LIQUIDE	126
LA CUISSON DES POISSONS DANS UN LIQUIDE	129
LES RÔTIS	131
LES GRILLADES	133
LES SAUTÉS	136
LES BRAISÉS	139
LES RAGOÛTS	141
LES FRITURES	143

CHAPITRE 10 LES PÂTES LEVÉES	147
LES PÂTES LEVEES AU BLANC D'ŒUF	147
LA PÂTE LEVÉE À L'ŒUF ENTIER : LA GÉNOISE	152
LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE CHIMIQUE	154
LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE DE BOULANGER (= LEVURE ORGANIQUE OU BIOLOGIQUE)	159
CHAPITRE 11 LES PÂTES SÈCHES	165
LA PÂTE BRISÉE	165
LA PÂTE SABLÉE	169
LA PÂTE FEUILLETÉE	171
CHAPITRE 12 LES AUTRES PÂTES	175
LA PÂTE À CRÊPES	175
LA PÂTE À CHOUX	179
CHAPITRE 13 LES FARCES, LES PAINS ET LES SOUFLÉS	183
LES FARCES	183
LES PAINS ET LES SOUFLÉS	187
4 LES FICHES TECHNIQUES	191
CHAPITRE 1 GÉNÉRALITÉS SUR LES FICHES TECHNIQUES	193
CHAPITRE 2 FICHE RECETTE OU FICHE TECHNIQUE	195
CHAPITRE 3 ANALYSE TECHNIQUE D'UNE PRÉPARATION	201
CHAPITRE 4 ORGANISATION DANS LE TEMPS	205
CHAPITRE 5 HYGIÈNE EN CUISINE	209
CHAPITRE 6 ÉTUDE NUTRITIONNELLE D'UNE PRÉPARATION	211
CHAPITRE 7 COÛT DE FABRICATION D'UNE PRÉPARATION	215

5 LES RECETTES	217
CHAPITRE 1 LES COULIS ET LES SAUCES	219
COULIS DE POIVRONS	219
SAUCE TOMATE	219
CHAPITRE 2 LES POTAGES	221
POTAGE JULIENNE	221
POTAGE DE LÉGUMES	222
POTAGE CRECY (LIAISON GLUCIDIQUE SIMPLE)	223
CRÈME DE CHAMPIGNONS	223
POTAGE SAINT-GERMAIN	224
VARIANTE : POTAGE ESAÜ	224
CHAPITRE 3 LES FRUITS	225
FRUIT POCHÉ	225
POMMES HÉRISSON	225
COMPOTE DE POIRES	226
POMME AU FOUR	226
CHAPITRE 4 LA CUISSON DU RIZ	227
RISOTTO TOMATES-CHAMPIGNONS	227
GNOCCHIS À LA ROMAINE	228
CHAPITRE 5 LA CUISSON DES LÉGUMES SECS	229
LENTILLES À LA DIJONNAISE	229
CHAPITRE 6 LA CUISSON DES ŒUFS	231
ŒUFS BROUILLÉS	231
ŒUFS À LA TRIPE	232
ŒUFS MIMOSA	233
ŒUFS POCHÉS SAUCE AURORE	233
CHAPITRE 7 LES ÉMULSIONS	235
MAYONNAISE	235

CHAPITRE 8 LIAISONS GLUCIDIQUES	237
BOUILLIE AU CARAMEL	237
BÉCHAMEL	238
SAUCE SOUBISE	238
SAUCE NORMANDE	239
CHAPITRE 9 LIAISONS MIXTES	241
FLAN DE LÉGUMES	241
CHAPITRE 10 ENTREMETS AVEC LIAISON GLUCIDIQUE	243
RIZ AU LAIT	243
CRÈME MEUNIÈRE	243
CHAPITRE 11 ENTREMETS AVEC LIAISON PROTIDIQUE	245
CRÈME ANGLAISE	245
CRÈME RENVERSÉE	245
CHAPITRE 12 ENTREMETS AVEC LIAISON MIXTE	247
CRÈME PÂTISSIÈRE	247
FAR BRETON	248
CLAFOUTIS AUX CERISES	248
PUDDING	249
GÂTEAU DE RIZ	249
CHAPITRE 13 LA CUISSON DES LÉGUMES EN MILIEU HUMIDE	251
CAROTTES VICHY	251
CHOU-FLEUR À LA POLONAISE	251
LÉGUMES SAUCE MORNAY	252
CHAPITRE 14 LA POMME DE TERRE	253
PURÉE DE POMMES DE TERRE	253
POMMES DUCHESSES	254
GRATIN DAUPHINOIS	254

CHAPITRE 15 CUISSON DES VIANDES DANS UN LIQUIDE	255
BLANQUETTE DE VEAU	255
POT AU FEU	256
CHAPITRE 16 LES SAUTÉS	257
POMMES DE TERRE SAUTÉES	257
POISSON MEUNIÈRE	257
CÔTE DE PORC À LA MOUTARDE	258
CHAPITRE 17 LES BRAISÉS	259
RATATOUILLE	259
ENDIVES BRAISÉES	259
CUISSON DE POULET SAUCE CHASSEUR	260
THON À LA BASQUAISE	260
CHAPITRE 18 LES RAGOÛTS	261
RAGOÛT DE CAROTTES	261
VEAU MARENGO	262
NAVARIN D'AGNEAU	263
CHAPITRE 19 LES FRITURES	265
PÂTE À FRIRE (= PÂTE À BEIGNET)	265
POMMES DAUPHINES	265
PETS DE NONE	266
ESCALOPE PANÉE À L'ANGLAISE	266
CHAPITRE 20 LES PÂTES LEVÉES	267
BISCUIT ROULÉ	267
CHAPITRE 21 PÂTE À LA LEVURE CHIMIQUE	269
MARBRÉ	269
CAKE JAMBON / FROMAGE	270

CHAPITRE 22 PÂTE LEVÉE À LA LEVURE DE BOULANGER	271
PIZZA	271
CHAPITRE 23 LA PÂTE BRISÉE	273
TARTE AUX POMMES	273
TOURTE AUX LÉGUMES	274
QUICHE LORRAINE	275
CHAPITRE 24 LA PÂTE SABLÉE	277
SABLÉS DE NOËL	277
TARTELETTES AU CITRON	278
CHAPITRE 25 LA PÂTE À CRÊPES	281
CHAPITRE 26 LA PÂTE À CHOUX	283
CHAPITRE 27 LES FARCES	285
CHAPITRE 28 LES PAINS ET LES SOUFFLÉS	289
6 CORRECTION DES EXERCICES	293