



SOMMAIRE

1	INTRODUCTION AUX COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES	17
	CHAPITRE 1 LES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES	19
	OBJECTIFS DES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES	19
	L'ÉPREUVE	20
	CHAPITRE 2 LES CRITÈRES ÉVALUÉS À L'EXAMEN	21
	LE BON DE COMMANDE	21
	ORGANISATION	21
	HYGIÈNE	22
	TECHNIQUE	24
	LA PRÉSENTATION DES PLATS	24
	LA DÉGUSTATION	25
	LA FICHE TECHNIQUE	25
	CHAPITRE 3 LE JOUR DE L'EXAMEN	27
	MATÉRIEL À APPORTER	27
	TENUE VESTIMENTAIRE	27
2	UN PEU DE THÉORIE AVANT DE COMMENCER	29
	CHAPITRE 1 VOCABULAIRE DE CUISINE	31
	CHAPITRE 2 LE BON DE COMMANDE	35
	PRÉSENTATION DU BON DE COMMANDE	35
	DÉSIGNATION DES PLATS ET NOMBRE DE CONVIVES	36
	DÉNOMINATION DES DENRÉES	36
	QUANTITÉS	36
	EXEMPLE DE BON DE COMMANDE	38
	CHAPITRE 3 LA PESÉE	39
	LA BALANCE	39
	LE VERRE MESUREUR	40
	CONTENANCES ET ÉQUIVALENCES	40
	CHAPITRE 4 LES ÉCHANGES DE MATIÈRES	43
	L'OSMOSE ET LA DIFFUSION	43
	APPLICATIONS EN CUISINE	43

CHAPITRE 5 LES TRANSFORMATIONS AU COURS DE LA CUISSON	45
MODIFICATIONS PHYSICO-CHIMIQUES	45
MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES	47
MODIFICATIONS ORGANOLEPTIQUES	47
MODIFICATIONS HYGIÉNIQUES	48
3 LES TECHNIQUES CULINAIRES	49
CHAPITRE 1 PRÉPARATION DU TP	51
PARTIE THÉORIQUE	51
PARTIE PRATIQUE	51
CHAPITRE 2 LES LÉGUMES ET LES FRUITS	53
POIDS - NETTOYAGE - DÉCOUPE	53
LES CRUDITÉS	59
LES COULIS ET LES SAUCES	62
LES POTAGES	63
LES FRUITS	66
CHAPITRE 3 LES FÉCULENTS	69
LA CUISSON DU RIZ	69
LA CUISSON DES LÉGUMES SECS	73
CHAPITRE 4 LES ŒUFS	77
RAPPEL SUR L'ŒUF	77
LA CUISSON DES ŒUFS	79
HYGIÈNE	81
CHAPITRE 5 LE SUCRE	83
LES PROPRIÉTÉS DU SUCRE	83
LA CUISSON DU SUCRE : LE CARAMEL	85
CHAPITRE 6 LES ÉMULSIONS	89
PRINCIPE DE L'ÉMULSION	89
L'ÉMULSION INSTABLE : LA VINAIGRETTE L'ÉMULSION STABLE : LA MAYONNAISE	92
L'ÉMULSION STABLE SEMI-COAGULÉE : SAUCE	93
ÉMULSION MOUSSEUSE : CRÈME FOUETTÉE	94
GANACHE	95
CHAPITRE 7 LES LIAISONS	97
LES LIAISONS PERMETTENT D'AMÉLIORER LES QUALITÉS ORGANOLEPTIQUES OU NUTRITIONNELLES D'UNE PRÉPARATION :	97
LES LIAISONS GLUCIDIQUES	97

LES LIAISONS PROTIDIQUES	104
LES LIAISONS LIPIDIQUES	106
CHAPITRE 8 LES ENTREMETS	107
LES ENTREMETS	107
LES ENTREMETS AVEC LIAISON GLUCIDIQUE	109
LES ENTREMETS AVEC LIAISON PROTIDIQUE	112
LES ENTREMETS AVEC LIAISON MIXTE	115
CHAPITRE 9 LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSON	119
LA CUISSON DES LÉGUMES EN MILIEU HUMIDE	119
LA POMME DE TERRE	126
LE COURT-BOUILLON	127
LA CUISSON DES VIANDES DANS UN LIQUIDE	128
LA CUISSON DES POISSONS DANS UN LIQUIDE	131
LES RÔTIS	133
LES GRILLADES	135
LES SAUTÉS	138
LES BRAISÉS	141
LES RAGOÛTS	143
LES FRITURES	145
CHAPITRE 10 LES PÂTES LEVÉES	149
LES PÂTES LEVEES AU BLANC D'ŒUF	149
LA PÂTE LEVÉE À L'ŒUF ENTIER : LA GÉNOISE	154
LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE CHIMIQUE	156
LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE DE BOULANGER (= LEVURE ORGANIQUE OU BIOLOGIQUE)	161
CHAPITRE 11 LES PÂTES SÈCHES	167
LA PÂTE BRISÉE	167
LA PÂTE SABLÉE	171
LA PÂTE FEUILLETÉE	173
CHAPITRE 12 LES AUTRES PÂTES	177
LA PÂTE À CRÊPES	177
LA PÂTE À CHOUX	181
CHAPITRE 13 LES FARCES, LES PAINS ET LES SOUFLÉS	185
LES FARCES	185
LES PAINS ET LES SOUFLÉS	189

4	LES FICHES TECHNIQUES	193
	CHAPITRE 1 GÉNÉRALITÉS SUR LES FICHES TECHNIQUES	195
	CHAPITRE 2 FICHE RECETTE OU FICHE TECHNIQUE	197
	CHAPITRE 3 ANALYSE TECHNIQUE D'UNE PRÉPARATION	203
	CHAPITRE 4 ORGANISATION DANS LE TEMPS	207
	CHAPITRE 5 HYGIÈNE EN CUISINE	211
	CHAPITRE 6 ÉTUDE NUTRITIONNELLE D'UNE PRÉPARATION	213
	CHAPITRE 7 COÛT DE FABRICATION D'UNE PRÉPARATION	217

5	LES RECETTES	219
	CHAPITRE 1 LES COULIS ET LES SAUCES	221
	COULIS DE POIVRONS	221
	SAUCE TOMATE	222
	CHAPITRE 2 LES POTAGES	223
	POTAGE JULIENNE	223
	POTAGE DE LÉGUMES	224
	VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR DU BARRY	224
	POTAGE CRECY (LIAISON GLUCIDIQUE SIMPLE)	225
	CRÈME DE CHAMPIGNONS	225
	POTAGE SAINT-GERMAIN	226
	CHAPITRE 3 LES FRUITS	227
	FRUIT POCHÉ	227
	POMMES HÉRISSE	227
	COMPOTE DE POIRES	228
	POMME AU FOUR	228
	CHAPITRE 4 LA CUISSON DU RIZ	229
	RISOTTO TOMATES-CHAMPIGNONS	229
	GNOCCHIS À LA ROMAINE	230
	CHAPITRE 5 LA CUISSON DES LÉGUMES SECS	231
	LENTILLES À LA DIJONNAISE	231
	CHAPITRE 6 LA CUISSON DES ŒUFS	233
	ŒUFS BROUILLÉS	233
	OMELETTE	233

ŒUFS À LA TRIPE	234
ŒUFS MIMOSA	235
ŒUFS POCHÉS SAUCE AURORE	235
CHAPITRE 7 LES ÉMULSIONS	237
MAYONNAISE	237
CHAPITRE 8 LIAISONS GLUCIDIQUES	238
BOUILLIE AU CARMEL	239
BÉCHAMEL	240
SAUCE SOUBISE	240
SAUCE NORMANDE	241
CHAPITRE 9 LIAISONS MIXTES	243
FLAN DE LÉGUMES	243
CHAPITRE 10 ENTREMETS AVEC LIAISON GLUCIDIQUE	245
RIZ AU LAIT	245
CRÈME MEUNIÈRE	245
CHAPITRE 11 ENTREMETS AVEC LIAISON PROTIDIQUE	247
CRÈME ANGLAISE	247
CRÈME RENVERSÉE	247
CHAPITRE 12 ENTREMETS AVEC LIAISON MIXTE	249
CRÈME PÂTISSIÈRE	249
FAR BRETON	250
CLAFOUTIS AUX CERISES	250
PUDDING	251
GÂTEAU DE RIZ	251
CHAPITRE 13 LA CUISSON DES LÉGUMES EN MILIEU HUMIDE	253
CAROTTES VICHY	253
CHOU-FLEUR À LA POLONAISE	253
LÉGUMES SAUCE MORNAY	254
CHAPITRE 14 LA POMME DE TERRE	255
PURÉE DE POMMES DE TERRE	255
POMMES DUCHESSES	256
GRATIN DAUPHINOIS	256
CHAPITRE 15 CUISSON DES VIANDES DANS UN LIQUIDE	257
BLANQUETTE DE VEAU	257
POT AU FEU	258

CHAPITRE 16 LES SAUTÉS	259
POMMES DE TERRE SAUTÉES	259
POISSON MEUNIÈRE	259
CÔTE DE PORC À LA MOUTARDE	260
CHAPITRE 17 LES BRAISÉS	261
RATATOUILLE	261
ENDIVES BRAISÉES	261
CUISSÉ DE POULET SAUCE CHASSEUR	262
THON À LA BASQUAISE	262
CHAPITRE 18 LES RAGOÛTS	263
RAGOÛT DE CAROTTES	263
VEAU MARENGO	264
NAVARIN D'AGNEAU	265
CHAPITRE 19 LES FRITURES	267
PÂTE À FRIRE (= PÂTE À BEIGNET)	267
POMMES DAUPHINES	267
PETS DE NONE	268
ESCALOPE PANÉE À L'ANGLAISE	268
CHAPITRE 20 LES PÂTES LEVÉES	269
BISCUIT ROULÉ	269
CHAPITRE 21 PÂTE À LA LEVURE CHIMIQUE	271
MARBRÉ	271
CAKE JAMBON / FROMAGE	272
CHAPITRE 22 PÂTE LEVÉE À LA LEVURE DE BOULANGER	273
PIZZA	273
CHAPITRE 23 LA PÂTE BRISÉE	275
TARTE AUX POMMES	275
TOURTE AUX LÉGUMES	276
QUICHE LORRAINE	277
CHAPITRE 24 LA PÂTE SABLÉE	279
SABLÉS DE NOËL	279
TARTELETTES AU CITRON	280
CHAPITRE 25 LA PÂTE À CRÊPES	283

CHAPITRE 26 LA PÂTE À CHOUX	285
CHAPITRE 27 LES FARCES	287
CHAPITRE 28 LES PAINS ET LES SOUFLÉS	291
6 CORRECTION DES EXERCICES	295