



SOMMAIRE

INTRODUCTION	11
1 SE PRÉPARER	15
CHAPITRE 1 LISTE DU MATÉRIEL POUR CUISINER CHEZ SOI	17
CHAPITRE 2 LA TENUE POUR L'ÉPREUVE	19
CHAPITRE 3 DÉROULÉ DU COURS ÉPREUVE ATA	21
COEFFICIENT ET RAPPEL DES MATIÈRES	21
PRISE DES DENRÉES + MARCHÉ EN AVANT	23
CHAPITRE 4 LEXIQUE PROFESSIONNEL	25
2 BON DE COMMANDE	31
BON DE COMMANDE VIERGE	33
COMMENT REMPLIR UN BON DE COMMANDE	34
RAYONS D'ACHAT	36
EXEMPLE DE BON DE COMMANDE	39
ÉQUIVALENCES	41
3 LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSONS ET TRANSFORMATIONS	43
INTRODUCTION	45
INTÉRÊT D'UNE CUISSON	45
TROIS GRANDES CATÉGORIES DE CUISSONS	45
CHAPITRE 1 LA CUISSON EN MILIEU AQUEUX	47
DÉFINITION	47
LIQUIDE DE CUISSON	47
LES LÉGUMES	47
LES VIANDES	48
LES POISSONS	49
LES PRODUITS CÉRÉALIERS	49
RECETTES	51

CHAPITRE 2 LA CUISSON À LÉTOUFFÉE	63
DÉFINITION	63
PRINCIPE	63
TECHNIQUE	63
RECETTES	64
CHAPITRE 3 LA CUISSON VAPEUR	69
DÉFINITION	69
LES DIFFÉRENTS AVANTAGES	69
LA TECHNIQUE : L'AUTOUISEUR	69
RECETTES	72
CHAPITRE 4 LA CUISSON EN SAUTÉ	75
DÉFINITION	75
PRINCIPE	75
TECHNIQUE	75
MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES	76
RECETTES	77
CHAPITRE 5 LA CUISSON EN BRAISÉ	81
DÉFINITION	81
TECHNIQUE	81
RECETTES	82
CHAPITRE 6 LES RAGOÛTS	89
DÉFINITION	89
TECHNIQUE ET TRANSFORMATIONS PHYSICO-CHIMIQUES	89
RECETTES	90
CHAPITRE 7 LES GRILLADES	95
DÉFINITION	95
TECHNIQUE	95
MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES	96
RECETTES BONUS	96
CHAPITRE 8 LES RÔTIS	99
DÉFINITION	99
TECHNIQUE	99
CHAPITRE 9 LA FRITURE	101
DÉFINITION	101
TECHNIQUE	101

CONDITIONS SANITAIRES LIÉES À LA FRITURE	102
LES AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS	102
LA FRITURE PLATE : LA PANURE	103
RECETTES	104
CHAPITRE 10 LES LIAISONS	107
DÉFINITION	107
LES LIAISONS GLUCIDIQUES	107
LES LIAISONS PROTIDIQUES	108
LES LIAISONS MIXTES	110
RECETTES	110
CHAPITRE 11 LES ŒUFS	119
PRÉSENTATION	119
HYGIÈNE DES ŒUFS	120
DIVERSES POSSIBILITÉS DES ŒUFS	121
DIVERSES PROPRIÉTÉS	121
TEMPS DE CUISSON DES ŒUFS	121
RECETTES	122
CHAPITRE 12 CRUDITÉS ET SAUCES	131
CRUDITÉS	131
LES SAUCES	132
RECETTES	135
CHAPITRE 13 LES LÉGUMES SECS	141
LES LÉGUMES SECS	141
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	142
QUANTITÉ ET SPÉCIALITÉS	143
RECETTES	144
CHAPITRE 14 LES FRUITS SECS	147
LES FRUITS SECS	147
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	148
QUANTITÉ ET SPÉCIALITÉS	148
RECETTES	149
CHAPITRE 15 LES PÂTES LEVÉES À L'ŒUF	151
PÂTE LEVÉE AU BLANC D'ŒUF : BISCUIT DE SAVOIE / BISCUIT ROULÉ	151
PÂTE LEVÉE À LA MOUSSE D'ŒUF ENTIER : GÉNOISE	152
RECETTES	153

CHAPITRE 16 LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE CHIMIQUE	157
DÉFINITION	157
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	158
RECETTES	159
CHAPITRE 17 LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE ORGANIQUE	163
DÉFINITION	163
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	164
RATIO LEVURE FRAÎCHE ET LEVURE SÈCHE	165
RECETTES	166
CHAPITRE 18 LA PÂTE BRISÉE	169
DÉFINITION	169
TECHNIQUE ET TRANSFORMATIONS PHYSICO-CHIMIQUES	170
DIVERS INTÉRÊTS DE LA PÂTE BRISÉE	171
EXEMPLES DE PRÉPARATION	171
RECETTES	172
CHAPITRE 19 LA PÂTE SABLÉE	183
DÉFINITION	183
DIVERS INTÉRÊTS DE LA PÂTE SABLÉE	185
EXEMPLES DE PRÉPARATION	186
RECETTES	186
CHAPITRE 20 LA PÂTE FEUILLETÉE	191
DÉFINITION	191
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	192
LES PÂTES FEUILLETÉES DU COMMERCE	192
RECETTES	194
CHAPITRE 28 LES FICHES TECHNIQUES	195
ORGANIGRAMME	195
CALCUL COÛT PRÉPARATION	198
ÉTAPES RÉALISATION ET TRANSFORMATIONS	202
CONCLUSION DES FICHES TECHNIQUES	204
4 RÉVISIONS	209
5 TP	215
6 RÉCAPITULATIF ANNALES	221