



PLUS DE
400
RECETTES

LA CUISINE SIMPLIFIÉE

La Cuisine *Simplifiée*

Du CAP au BTS et formation
tout au long de la vie.

Gilles CHARLES

*"Nous devons nous y habituer ; aux plus importantes
croisées des chemins de notre vie, il n'y a pas de signalisation".*

Ernest Hemingway



Éditions BPI Espace Clichy - 38, rue Mozart - 92587 Clichy cedex
Tél. : 01 41 40 81 40 - Fax : 01 41 40 81 41 - Web : www.editions-bpi.fr - Email : bpi@editions-bpi.fr

Collection ENSEIGNEMENT – FORMATION – RESTAURATION – HÔTELLERIE

- LA CUISINE DE RÉFÉRENCE, Techniques et préparations de base et Fiches techniques de fabrication - version complète, par M. Maincent (mise à jour 2002)
- LA CUISINE DE RÉFÉRENCE, Fiches techniques de fabrication, par M. Maincent (parution 2003)
- CUISINE DE RÉFÉRENCE, Préparations et techniques de base et Fiches techniques de fabrication - en un volume, par M. Maincent (parution 1993)
- LA CUISINE EXPLIQUÉE, par G. Charles (parution 2009)
- TECHNO CULINAIRE Bac Pro 3 ans, par M. Maincent et R. Labat (parution 2009)
- TECHNOLOGIE CULINAIRE, par M. Maincent (parution 1995)
- TRAVAUX PRATIQUES DE CUISINE, Fiches techniques de fabrication, par M. Maincent (parution 1984)
- PRACTICAL KITCHEN WORK, The basic arts of cooking, par M. Maincent, traduction M. Anker (parution 1988)
- AIDE-MÉMOIRE DE L'APPRENTI CUISINIER, par R. Labat (mise à jour 1999)
- AIDE-MÉMOIRE DES CUISINES EUROPÉENNES ET DES CUISINES RÉGIONALES FRANÇAISES, par R. Labat (parution 2006)
- AIDE-MÉMOIRE DE LA GASTRONOMIE EN FRANCE, par K. Stengel (parution 2006)
- BONS GESTES EN RESTAURATION, par M. Brunet (parution 2006)
- LA TECHNOLOGIE APPLIQUÉE EN CUISINE, par D. Béhague (parution 2001)
- MODULES DE TECHNOLOGIE CULINAIRE - en deux tomes + Fiches d'évaluation, par M. Faraguna et M. Muschert
- Tome 1 : Les produits. Versions professeur et élève (mise à jour 2006)
- Tome 2. Versions professeur et élève (parution 2002)
- LA CUISINE DE COLLECTIVITÉ, par M. Grossmann et A. Le franc (parution 2006)
- CULTURE ET CONNAISSANCE CULINAIRE - en deux tomes, par S. Olivier
- Bac Techno Hôtellerie Snd (parution 2002)
- Bac Techno Hôtellerie 1^{ère} (parution 2003)
- LE GENIE CULINAIRE – BTS 1^{ère} année. Versions professeur et élève, par D. Blain (parution 2012)
- SUJETS BAC PRO méthode et corrigés 2000-2010, par S. Vilaça (parution 2011)
- MODULES DE TECHNOLOGIE RESTAURANT - BEP/CAP - en deux tomes, par I. Saujot, M. Strauss et M. Muschert
- Tome 1. Versions professeur et élève (parution 2005)
- Tome 2. Versions professeur et élève (parution 2006)
- TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE DE RESTAURANT 1^{ère} ANNÉE
- Bac pro 3 ans, par C. Ferret (parution 2011)
- TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE DE RESTAURANT 2^{ème} ANNÉE
- Bac pro 3 ans, par C. Ferret (parution 2011)
- TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE DE RESTAURANT 3^{ème} ANNÉE
- Bac pro 3 ans, par C. Ferret (parution 2012)
- CAP Techno restaurant, par C. Ferret (parution 2007)
- SAVOIRS ET TECHNIQUES DE RESTAURANT - en deux tomes, par C. Ferret
- Tome 1 : Un savoir professionnel pour un service de qualité (parution 2003)
- Tome 2 : Organisation et technologie professionnelles (parution 2002)
- TP RESTAURANT, par C. Ferret (parution 2003)
- CONNAISSANCE DES PRODUITS EN RESTAURATION, par C. Ferret et J.-M. Framery (mise à jour 2003)
- PRODUITS DE RESTAURANT, Fiches d'exercices, par P. Boileau, D. Gautier, M. Grosgeorge et D. Herry (parution 2000)
- TRAVAUX PRATIQUES DE RESTAURANT – en deux tomes, par T. Boulicot et D. Jeuffrault (tome 1) (parution 1987 et 1988)
- FORMATION EN RESTAURATION, par A. Chevais, J. Coadic et R. Ortuño (parution 2010)
- SERVICE ET COMMERCIALISATION, par C. Nadiras et I. Boussange (parution 2009)
- LE VIN ET LES VINS AU RESTAURANT, par P. Brunet (mise à jour 2010)
- LE VIN ET LES VINS ÉTRANGERS, par P. Brunet (mise à jour 2004)
- VINS ET AUTRES BOISSONS - BEP/CAP, par P. Brunet (parution 2012)
- PRATIQUE DU BAR ET DES COCKTAILS, par M. Cailhol et B. Grosselin (parution 1994)
- PLAN COMPTABLE PROFESSIONNEL INDUSTRIE HÔTELLIÈRE (mise à jour 2012)
- GESTION APPLIQUÉE SECONDE PROFESSIONNELLE – Bac Pro 3 ans, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2011)
- GESTION APPLIQUÉE PREMIÈRE PROFESSIONNELLE – Bac Pro 3 ans, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2012)
- GESTION 1^{ère} ANNÉE - Bac Pro, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2009)
- GESTION 2^{ème} ANNÉE - Bac Pro, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2010)
- GESTION 3^{ème} ANNÉE - Bac Pro, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2011)
- GESTION HÔTELLIÈRE – en deux tomes, Bac Techno Hôtellerie 1^{ère}, par M.-N. Bontoux et F. Pierson (parution 2002)
- Bac Techno Hôtellerie T^{ème} + Corrigé, par M. Leurion, T. Lautard et J.-J. Cariou (parution 2003)
- CAS PRATIQUES DE GESTION HÔTELLIÈRE – en deux tomes, Bac. Techno. Hôtellerie 1^{ère} + Corrigé, par J.-J. Cariou et F. Rey (parution 2001)
- Bac. Techno. Hôtellerie T^{ème}, par F. Rey (parution 2002). Divisé en deux ouvrages.
- TECHNIQUES ET MOYENS DE GESTION - en deux tomes, par J.-C. Oulé
- BTS Hôtellerie-Restauration 1^{ère} année. Divisé en 4 ouvrages : le manuel, le corrigé du manuel, les TP, le corrigé des TP (mise à jour 2006)
- BTS Hôtellerie-Restauration 2^{ème} année. Divisé en 4 ouvrages : le manuel, le corrigé du manuel, les TP, le corrigé des TP (parution 2002)
- ÉCONOMIE D'ENTREPRISE - BTS Hôtellerie-Restauration 1^{ère} et 2^{ème} année, par J.-P. Barret (parution 2003)
- DROIT - BTS Hôtellerie-Restauration 1^{ère} et 2^{ème} année, par J.-C. Oulé et J.-J. Cariou (parution 2008)
- DICTIONNAIRE D'HÉBERGEMENT, par H. Enhart et H.-C. Bayol (parution 2009)
- DICTIONNAIRE DE MARKETING, par J.-J. Cariou (parution 2005)
- MERCATIQUE HÔTELLIÈRE ET TOURISTIQUE - BTS Hôtellerie-Restauration et BTS Tourisme – en deux tomes, par C. Van der Yeught
- BTS 1^{ère} année + Corrigé (mise à jour 2005)
- BTS 2^{ème} année (mise à jour 2006)
- L'EUROPE CONNAISSANCES EN GASTRONOMIE. Versions professeur et élève, par R. Bruzzese et D. Tourreille (parution 2002)
- HÉBERGEMENT ET COMMUNICATION PROFESSIONNELLE - BTS Hôtellerie-Restauration, par J.-F. Coutelou et J. Hannedouche (parution 2000)

- ANIMATION D'UNE ÉQUIPE ET DYNAMIQUE COMMERCIALE - Hébergement et BTS Hôtellerie-Restauration, par H. Enhart et H.-C. Bayol (parution 2008)
- ACCUEILLIR, HÉBERGER, COMMUNIQUER, par M. Hartbrot et B. Leproust
- Bac Techno Hôtellerie Snd. Versions professeur et élève (mise à jour 2011)
- Bac Techno Hôtellerie 1^{ère}. Versions professeur et élève (mise à jour 2011)
- Bac Techno Hôtellerie Term. Versions professeur et élève (mise à jour 2011)
- INGÉNIERIE DE LA RESTAURATION ET DE L'HÔTELLERIE, Perspectives nouvelles, par J.-L. Simon (parution 2007)
- ¡ A SU SERVICIO ! – Bac Techno 1^{ère} et Term et TS mise à niveau, par M. Covain Geliot (parution 2006)
- BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'HÉBERGEMENT – CAP/BEP 1^{ère} année. Version professeur et élève + Corrigé, par G. Czapiewski, M.-C. Lefer et F. Mainot (parution 1998)
- L'ALLEMAND EN 10 LEÇONS, Serveurs – Cuisiniers, par É. Brikké traduction E. Cornalba (parution 1988)
- L'ESPAGNOL EN 10 LEÇONS, Serveurs – Cuisinier, par É. Brikké traduction M. Chazal Varela (parution 1990)
- ANGLAIS Bac Pro, Livret d'activités + Corrigé, par G. Raguin (parution 1997)
- L'ANGLAIS EN 10 LEÇONS, Restaurant - en trois ouvrages : livre du professeur, livre de l'élève, livre d'activités + CD et K7, par É. Brikké (parution 2000)
- L'ANGLAIS EN 10 LEÇONS, Cuisine - en trois ouvrages : livre du professeur, livre de l'élève, livre d'activités + CD et K7, par É. Brikké (parution 2000)
- PRÉPARER LES ÉPREUVES D'ORAL ANGLAIS - Bac Pro. Versions professeur et élève + CD audio (lecture des textes du livre), par S. Bénateau (parution 2008)
- LA CONJUGAISON, maîtrisez les bases de la grammaire anglaise, par D. Zélé (parution 2003)
- RESTAURATION ET GASTRONOMIE POUR LES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION, par Y. van de Calseyde (parution 2009)
- NUTRITION, ALIMENTATION - BAC PRO ASSP - Service et aide aux repas, par E. Brandy, T. Rougier, M. Rougier - Gonzales, B. Rougier (parution 2012)
- SCIENCES APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION ET À L'HYGIÈNE – CAP/BEP, par D. Brunet-Loiseau (parution 1995)
- SCIENCES APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION, par D. Brunet-Loiseau (mise à jour 1999)
- LA DÉMARCHE HQE® EN RESTAURATION, par FCSI France (parution 2007)
- NUTRITION ALIMENTATION – CAP Petite Enfance, par C. Héron-Rougier, T. Rougier et B. Rougier (parution 2010)
- MODULES DE SCIENCES APPLIQUÉES À L'HYGIÈNE ET À L'ALIMENTATION. Version professeur et élève + Matrices pour transparents, par M. Faraguna, J. Di Léna Reiland et M. Muschert (parution 2003)
- MODULES DE SCIENCES APPLIQUÉES À L'ÉQUIPEMENT. Versions professeur et élève + Matrices pour transparents, par M. Faraguna, J. Di Léna-Reiland et M. Muschert (parution 2000)
- TECHNOLOGIE, Équipement - entretien - alimentation – CARRIÈRES SANITAIRES ET SOCIALES + Corrigé, par B. Rougier et A. Chrétien (parution 2002)
- TECHNOLOGIE, Ergonomie – qualité – animation – technologie des produits – CARRIÈRES SANITAIRES ET SOCIALES + Corrigé, par M.-F. Collombet et S. Goussé (parution 2003)
- SCIENCES APPLIQUÉES Bac Pro + Corrigé, par B. Rougier, A. Chrétien, D. Laprévotte et C. Thiébault (parution 2000)
- DÉCORS ET PRÉSENTATIONS, par J.-P. Leblanc et O. Dugabelle (parution 1990)
- L'ART DES PRÉSENTATIONS, par J.-P. Leblanc (parution 1993)

Collection ENSEIGNEMENT - FORMATION – TOURISME

- DROIT DU TOURISME, par D. Rubio-Ayache (parution 2004)
- L'ANGLAIS DU TOURISME EN 30 ESCALES, par É. Brikké (parution 1992)
- PLAN COMPTABLE PROFESSIONNEL DES AGENCES DE VOYAGES (mise à jour 2011)
- GÉOGRAPHIE DU TOURISME, par J.-C. Dinety et É. Proust (parution 2002)
- LES GRANDS BASSINS TOURISTIQUES MONDIAUX, par Mme Cogen-Vermesse, J.-C. Dinety et É. Proust (parution 1997)
- LA FRANCE DES PATRIMOINES, J.-C. Dinety, É. Proust et M. Rossi (parution 2003)

Collection BEP et CAP LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION ET DE L'HÔTELLERIE

- BEP TECHNOLOGIE CULINAIRE, par M. Maincent, R. Labat et R. Leman (parution 2002)
- BEP TECHNOLOGIE RESTAURANT + Cahier d'exercices, par C. Ferret (parution 2005)
- BEP ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE, JURIDIQUE ET SOCIAL DE L'ENTREPRISE HÔTELLIÈRE + Corrigé, par C. Balanger (parution 2005)
- BEP SCIENCES APPLIQUÉES + Corrigé, par B. Rougier et A. Chrétien (parution 2002)
- CAP TECHNOLOGIE CULINAIRE, par M. Maincent, R. Labat et R. Leman (parution 2003)

Collection CAP RESTAURANT – CUISINE – SERVICES HÔTELIERS FORMATION PAR ALTERNANCE

- CAP RESTAURANT – en deux tomes, par J.-F. Auguez-Sartral (parution 2002 et 2003)
- CAP SERVICES HÔTELIERS – en deux tomes, par J.-F. Auguez-Sartral et C. Balanger (tome 2) (mise à jour 2012 et 2003)
- CAP SCIENCES APPLIQUÉES À L'HYGIÈNE, À L'ALIMENTATION ET AUX ÉQUIPEMENTS, par J.-F. Auguez-Sartral (mise à jour 2011)
- CAP CONNAISSANCE DE L'ENTREPRISE ET DE SON ENVIRONNEMENT + Corrigé, par C. Balanger (parution 2009)
- SCIENCES APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION ET À L'HYGIÈNE – CAP/BEP, par D. Brunet-Loiseau (parution 1995)

Collection BEP et CAP RESTAURANT – CUISINE

- BEP CONNAISSANCES TECHNOLOGIQUES DE CUISINE, par J.-P. Vichard et O. Tondusson (parution 2004)
- CAP CONNAISSANCES TECHNOLOGIQUES DE RESTAURANT, par O. Sapelkine (mise à jour 2006)
- CAP CONNAISSANCES TECHNOLOGIQUES DE CUISINE, par J.-P. Vichard et O. Tondusson (parution 2002)
- CAP SCIENCES APPLIQUÉES + Corrigé, par B. Rougier, M.-F. Jan et O. Legrand (parution 2004)

La Cuisine Simplifiée a pour objectif de présenter un éventail large de recettes de cuisine et de pâtisserie actuelles. Elle permet de brosser la totalité des techniques du référentiel de formation.

Pourquoi simplifiée ?

- Les recettes sont présentées avec des mots simples et précis.
- Des explications claires, avec les durées, les températures de four et les températures à cœur à atteindre.
- Des produits variés mais utilisés en nombre restreint dans les recettes
- Des techniques simplifiées et standardisées.
- Des gestes recentrés sur le vrai travail du cuisinier : la cuisson reste le fondement de notre métier.
- Une structure des fiches techniques facile à comprendre.

Pourquoi actuelle ?

- Une cuisine plus simple, plus rapide à mettre en œuvre.
- Une cuisine intégrant les influences de différents pays et différentes cultures.
- Une cuisine ancrée dans le quotidien et dans l'air du temps.
- Des références culinaires qui ont un sens pour le gourmet contemporain.
- Une cuisine esthétique, colorée, au design épuré.

La **Cuisine Simplifiée** est un ouvrage pour réaliser des recettes, pratiquer les techniques de base, pour s'initier simplement à la cuisine.

La **Cuisine Expliquée** (ouvrage du même auteur) permet d'aller plus loin et de comprendre les gestes et fondements des techniques. Véritable outil pour maîtriser la cuisine et évoluer vers une cuisine plus personnelle.

L'auteur

*Je dédie ce livre à tous
les fins gourmets et notamment à ceux
qui me sont les plus proches.*

mode d'emploi

2 pages pour comprendre une technique de base

Toutes les recettes sont référencées par un code situé en haut de page.

La phase de dressage permet de mieux cerner l'objectif à atteindre.

La recette de base est découpée en trois étapes (a,b,c). Ces étapes sont expliquées en page 5.

Analyse des points critiques.

9DES002/1 Desserts/ Les meringues

Vacherin aux fruits rouge chantilly pistache

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Chemiser un moule à bavaris avec 8 petites meringues.
- Garnir le centre de glace vanille (à la poche).
- Congeler.
- Décorer de chantilly et déposer le vacherin au centre de l'assiette.
- Dresser les fruits sautés nappés de sauce.
- Décorer de fraises fraîches et d'un morceau de sucre bullé.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Vacherin : meringue française			
Ouf (blanc d')	kg	0,200	Compter 70 à 80 meringues environ
Sel fin (pincée de)	pce	1	• Réunir les blancs d'œufs dans la cuve d'un batteur muni d'un fouet.
Sucre semoule	kg	0,200	• Monter fermes les blancs d'œufs avec le sel fin.
Sucre glace (tamisé)	kg	0,200	• Incorporer le sucre semoule et accélérer le battement (serrer).
			• Incorporer, hors du batteur, le sucre glace tamisé à l'aide d'une spatule.
			• Garnir une poche à douille munie d'une douille unie (1,5 cm).
b Meringue séchée			
			• Coucher sur un papier sulfurisé de petites meringues de la taille de 1,5 cm de large et de 5 cm de long.
			• Sécher la meringue au four à 90 °C durant 1 h à 1 h 30 environ (ou au sécheur).
c Crème chantilly pistache			
Crème liquide	kg	0,200	• Monter la crème fouettée au batteur.
Sucre glace (tamisé)	kg	0,035	• Incorporer le sucre glace tamisé.
Pâte de pistache	kg	pm	• Aromatiser avec la pâte de pistache ramollie. Refroidir.
Fruits rouges sautés			• Garnir une poche à douille cannelée. Réserver.
Sucre semoule	kg	0,100	
Eau	L	0,03	• Tailler les grosses fraises en quartiers. Garder les petites entières.
Fraise	kg	0,500	• Faire fondre le sucre dans l'eau et le porter au caramel clair.
Framboise	kg	0,300	• Ajouter tous les fruits rouges et les faire sauter durant 5 à 10 minutes.
Myrtille	kg	0,200	• Décanter et récupérer le jus de cuisson, le faire réduire (si besoin).
FINITION			
Glace vanille	L	1,00	• Ramollir légèrement la glace et la mettre en poche à douille cannelée.
Fraise	kg	0,200	• Laver et équeuter les fraises pour le décor.
Sucre bullé			
Glucose	kg	0,200	• Étaler le glucose sur un tapis en silicone.
			• Cuire à 170 °C (éviter la coloration) durant 10 à 15 minutes.
			• Laisser refroidir et casser en morceaux.

1. Monter les blancs au fouet au batteur. Ajouter le sucre. Les serrer.

2. Incorporer le sucre glace tamisé. Fouetter et sécher à 90 °C durant 1 h 30 environ.

3. Faire le caramel. Ajouter les fruits et les faire sauter.

4. Monter la crème au batteur. Le sucre et incorporer la pâte de pistache.

Cuisine Simplifiée - Les recettes 248

Desserts/ Les meringues **9DES002/2**

a La meringue française : points critiques

ÉTAPE	POINTS CRITIQUES	PRÉCAUTIONS
MONTER	Meringue peu montée	• Supprimer les traces de jaunes d'œufs.
	Meringue granuleuse	• Incorporation trop hâtive du sucre. Les blancs doivent être montés avant d'incorporer le sucre semoule.
SERRER	Meringue liquide	• La meringue a été fouettée trop longtemps.
		• L'incorporation finale du sucre glace a duré trop longtemps.
		• Les bulles d'air se sont échappées.

Voir 9DES004/2 : la meringue italienne

b Les meringues : cuisson

La cuisson des meringues est délicate. Contenant beaucoup d'humidité, elles ne doivent pas dépasser la température critique de 100 °C pour éviter de les faire souffler (elles gonfleraient). Donc, dans tous les cas, on les poché, sèche, cuit à une température inférieure à 100 °C.

La meringue est séchée (déshydratée) au four à 90 °C.

Meringue pochée au four à micro-ondes.

Meringue pochée au bain-marie à 150 °C.

Meringue moulée en sautoir chemisé de caramel et pochée à 90 °C.

Meringue moulée et pochée à la vapeur à 80/90 °C.

c La crème chantilly : risques

ÉTAPE	POINTS CRITIQUES	PRÉCAUTIONS
Fouettage	Fouettage difficile	• La crème de départ n'est peut-être pas homogène ou pas assez froide. Secouer la brick avant emploi.
	La crème commence à jaunir	• Signe avant-coureur de sa transformation en beurre.
La crème devient du beurre		• La crème utilisée doit : - avoir 35 % de M.G. environ - être très froide (+ 4 °C).

Une crème fouettée dans de mauvaises conditions ou « tourner » au beurre. En perdant le petit lait, la crème (35 % de M.G.) se transforme en beurre (82 % de M.G.).

Commentaires :

Monter au fouet : rôle.
Dans les deux techniques étudiées ci-dessus (meringue et chantilly), le fouet joue un rôle fondamental. Il permet l'incorporation de bulles d'air dans un liquide. Les préparations gonflent et doublent globalement de volume. La difficulté sera de conserver les bulles d'air qui allègent la préparation.

Cuisine Simplifiée - Les recettes 249

Les 4 photos expliquent les phases importantes de la recette.

Les photos permettent de visualiser certains gestes techniques fondamentaux.

La deuxième page apporte des informations techniques et technologiques de compréhension.

Les pages suivantes pour l'application des recettes dérivées

L'intitulé des ingrédients se fait de la manière suivante :
Échalote (ciselée) : kg : 0,100, etc...
Les poids sont bruts - sauf si précisé : ingrédient (net).

Une technique expliquée en verbes d'action clairs, simples à comprendre et à mémoriser.

9DES002/3 Desserts/Les meringues

Cœuf à la neige et coulis de fruits rouges au vin rouge

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Verser un disque de coulis de fruits rouges • Disposer 3 quenelles d'œufs à la neige en étoile • Dresser quelques fruits rouges • Décorer de feuilles de menthe et de motifs en caramel (facultatif).

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Meringues françaises			
Œuf (blanc d')	kg	0,240	• Disposer les blancs d'œufs, le sel dans la cuve d'un batteur muni d'un fouet.
Sel fin	kg	pm	• Liquéfier (causer) les blancs à l'aide du fouet.
Sucre semoule	kg	0,200	• Monter en vitesse moyenne.
			• Verser le sucre en accélérant (serrer). Obtenir une meringue ferme.
			• Porter à ébullition de l'eau dans une plaque à réchauffer.
			• Dresser de petites quenelles à l'aide de deux cuillères.
			• Pocher dans l'eau frémissante durant 1 minute environ.
			• Retourner et finir de les pocher durant 1 minute. Égoutter sur un papier.

Coulis de vin rouge aux épices

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Vin rouge cœné (Gaillac, Cahors)	L	0,25	
Bananas	L	0,06	• Porter à ébullition le vin rouge, le banane, le sucre et les fruits rouges.
Sucre semoule	kg	0,050	• Réduire de moitié.
Cocktail de fruits rouges	kg	0,200	• Mixer le tout.
Vanille, cannelle bâton, girofle	kg	pm	• Ajouter les épices, faire infuser.
Cardamome, poivre concassé	kg	pm	• Chauffer, refroidir.

Fruits rouges

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Fraise	kg	0,250	• Trier et laver les fruits rouges. Les réserver sur du papier absorbant.
Framboise	kg	0,100	• Couper les fraises en quartiers.
Cassis	kg	0,100	

DÉCOR ET FINITION

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Menthe fraîche	botte	0,2	• Faire un caramel avec le sucre et 0,070 kg d'eau. Laisser refroidir à 140 °C.
Sucre semoule	kg	0,250	• Faire des fils de caramel à la fourchette sur un papier sulfurisé. Refroidir.

Meringue légère pochée, caramel au poivre, fruits rouges

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Dresser une rosace de chantilly au centre de l'assiette
- Déposer 2 bandes de meringue pochée • Garnir harmonieusement le centre avec les fruits • Verser un trait de caramel • Décorer d'un motif en caramel.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Meringues françaises pochées à la vanille	kg	0,200	
Œuf (blanc d')	kg	0,030	• Disposer les blancs d'œufs dans la cuve d'un batteur. Battre légèrement (causer).
Sucre semoule	kg	0,200	• Fouetter à vitesse moyenne. Ajouter le sucre, accélérer le battage.
			• Garnir de meringue un cadre inox de 22 x 22 cm, bien lisser la surface.
			• Filmer et pocher au four vapeur à 80 °C durant 15 minutes environ. Refroidir.

Fruits rouges

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Fraise fraîche	kg	0,500	• Laver et trier les fruits. Bien les égoutter.
Groseille fraîche	kg	0,125	• Réserver au frais sur papier absorbant.
Mangue	per	1	• Éplucher et tailler la mangue en tranches fines (3 cm de large).

Caramel au poivre et vinaigre

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Sucre semoule	kg	0,200	• Faire un caramel (sans eau) en le remuant sans cesse avec une spatule.
Vinaigre balsamique	L	0,05	• Ajouter le vinaigre balsamique (déguster). Ajouter le poivre moulu.
Poivre noir, du Sichuan	kg	pm	• Réduire lentement et infuser. Refroidir.

FINITION

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Jus de fraise (9DES001/3)	kg	0,300	• Confectionner un jus avec 0,300 kg de fraises.
Crème chantilly (9DES002/1)	L	0,20	• Monter 0,20 L de crème chantilly nature. Aromatiser à la vanille liquide.

Cuisine Simplifiée - Les recettes

Les unités utilisées sont les unités légales : le kg, le L, la pièce ou la botte.

9DES002/4 Les meringues

Meringue blonde croquante, glace coco et fruits rouges

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Dresser des brisures de meringue au centre de l'assiette
- Mouler une boule de glace • Décorer de chantilly • Coller contre 3 morceaux de meringue • Décorer de fruits rouges.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Feuilles de meringue blonde croquante			
Œuf (blanc d')	kg	0,120	• Monter les blancs d'œufs avec une pince à épiler au fouet au batteur.
Sucre semoule	kg	0,120	• Serrer avec le sucre semoule (accélérer à vitesse de battage).
Sucre glace (tamisé)	kg	0,120	• Incorporer le sucre glace à la spatule.
Noix de coco râpée	kg	0,030	• Étaler sur une feuille (3 mm d'épaisseur), saupoudrer de coco râpée.
Glace coco maibu			• Sécher 30 minutes à 120 °C (four fermé) et 1 h 30 à 80 °C (four ouvert).
			Proportions pour 0,500 kg de glace fine (sachet)
Lait	kg	0,250	• Porter à ébullition le lait et la noix de coco râpée. Infuser.
Noix de coco râpée	kg	0,025	• Blanchir les jaunes d'œufs avec le coco Lopez, la pulpe de coco et la crème.
Coco Lopez (concentré sucré)	kg	0,140	• Mélanger les deux masses.
Œuf (jaune d')	kg	0,060	• Cuire comme une crème anglaise (température 84 °C).
Coco (pulpe de)	kg	0,065	• Refroidir rapidement en cellule de refroidissement.
Crème liquide	kg	0,040	• Ajouter le Malibu.
Malibu	kg	0,010	• Turbiner jusqu'à 4 °C. Conserver à -18 °C. Servir à -12 °C.

Chantilly caramel

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Glucose	kg	0,050	• Faire fondre le glucose dans un poêlon, ajouter progressivement le sucre.
Sucre semoule	kg	0,200	• Remuer sans cesse avec une spatule jusqu'au caramel. Décuire avec environ 0,100 kg d'eau.
Crème fouettée	kg	0,300	• Bousiller durant 2 minutes pour atteindre une consistance sirupeuse. Refroidir.

FINITION

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Fruits rouges	kg	0,500	• Monter la crème fouettée, l'aromatiser avec une partie du caramel (gouter).
Jus de fraise	kg	0,300	• Lever et trier les fruits rouges.
			• Confectionner un jus avec 0,300 kg de fraise (9DES001/3).

Soufflé renversé au fromage blanc et citron vert, caramel de passion

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Dresser un disque de crème anglaise au centre de l'assiette • Démouler le soufflé froid égoutté au centre • Décorer avec le caramel passion, les kumquats (facultatif) et la cage en sucre filé.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Soufflé froid renversé au fromage blanc			
Fromage blanc (égoutté)	kg	0,225	• Beurrer 10 petits moules (ramequins) et les chemiser de sucre semoule.
Citron vert (reste de)	per	3	• Mélanger au fouet le fromage blanc, les jaunes d'œufs et les zestes de citron vert.
Œuf (jaune d')	per	6	• Monter les blancs d'œufs, les serrer avec le sucre.
Œuf (blanc d')	per	6	• Incorporer délicatement les blancs montés à l'appareil au fromage blanc.
Sucre semoule	kg	0,120	• Mouler en ramequins. Cuire au bain-marie, à couvert, à 180 °C durant 7 à 8 minutes.
			• Retirer du four et laisser refroidir (refroidir) 10 minutes. Égoutter et démouler.

Crème anglaise passion

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Crème liquide	kg	0,250	• Porter la crème à ébullition.
Œuf (jaune d')	kg	0,080	• Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre.
Sucre semoule	kg	0,080	• Délayer avec la crème chaude et cuire à nappé (à la spatule) jusqu'à 84 °C.
Fruit de la passion (jus de)	kg	0,100	• Ajouter alors immédiatement le jus de fruit de la passion. Chauffer et refroidir.

Caramel passion

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Sucre semoule	kg	0,200	• Réduire le sucre, 0,080 kg d'eau et le glucose dans un poêlon.
Glucose	kg	0,030	• Cuire au caramel puis décuire avec le jus des fruits de la passion (et les graines).
Fruit de la passion	per	5	• Recuire l'ensemble jusqu'à 105 °C. Refroidir.

Cage en sucre filé

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Sucre semoule	kg	0,200	• Faire un caramel (0,030 kg d'eau, le sucre et le glucose). Laisser refroidir à 140 °C.
Glucose	kg	0,030	• Faire des fils de caramel à la fourchette. Enrouler autour d'une boucle buclée. Refroidir et démouler.

FINITION

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Kumquat	per	15	• Partager les kumquats en deux.

Cuisine Simplifiée - Les recettes

Des suggestions de présentation réalisées à partir de productions d'élèves.

sommaire

Introduction.....	p.	3	Consommé de volaille au safran, à la sauge et à l'œuf poché ...	p.	45
Explication du fonctionnement du livre	p.	4	Bouillon asiatique au poulet et champignon	p.	45
Sommaire simplifié.....	p.	6			
■ Hors-d'œuvre froids					
1 • À base de légumes crus					
Salade de légumes crus, vinaigrette au wasabi	p.	12	2 • Les potages mixés aux légumes frais		
Salade de gésiers et de magret fumé, vinaigrette au vin rouge de Madiran	p.	14	Velouté de pomme de terre à l'ail, au saumon fumé, pomme maxim's	p.	46
Rémoulade de céleri aux crevettes et pomme verte.....	p.	14	Crème de cèpes aux châtaignes, bonbon de foie gras.....	p.	48
Taboulé aux herbes.....	p.	15	Soupe de potiron au lard, galette de beaufort.....	p.	48
Salade de fruits de mer, croustillant à la façon d'un nem.....	p.	15	Crème d'artichaut, croustillant de pied de porc	p.	49
			Crème d'asperge aux écrevisses	p.	49
2 • À base de légumes cuits					
Pressée de tomate macédoine, rillettes de saumon	p.	16	3 • Les potages mixés aux légumes secs		
Salade méditerranéenne (poivron confit et fêta).....	p.	18	Cappuccino de lentilles à l'œuf mollet, chantilly de lard fumé	p.	50
Salade chinoise aux crevettes et noix de cajou	p.	18	Crème de haricots blancs, et foie gras	p.	52
Salade de pois chiches à la libanaise.....	p.	19	Velouté de coco au curry, nem de crabe	p.	52
Millefeuille de légumes au bacon, crème de céleri au basilic..	p.	19	Crème de pois cassés, mousse de parmesan et chorizo.....	p.	53
			Crème légère de fèves aux coquillages	p.	53
3 • Les grecques de légumes					
Champignons à la grecque, sauce mousseuse aux épices, œuf poché	p.	20	4 • Les potages de légumes taillés		
Grecque de fenouil au safran, flan d'asperge, jus d'écrevisse mousseux	p.	22	Potage cultivateur, tuile de parmesan	p.	54
Sablé au parmesan, artichaut à la grecque, maquereau en saumure d'agrumes, beurre de grecque.....	p.	23	Crème de crevettes aux épices et lentilles corail au coco, sucette de gambas.....	p.	56
			Minestrone de langoustines aux courgettes	p.	57
4 • Les gelées salées					
Gelée blonde de canard aux herbes, mousse de roquefort	p.	24	5 • Les crèmes et veloutés		
Gelée de langoustine, mousse de chou-fleur, brochette de langoustine rôtie.....	p.	26	Crème de chou-fleur aux coquillages	p.	58
Soupe de haricot coco, gelée d'écrevisse, vinaigrette de coco et écrevisse.....	p.	27	Crème de moule au safran et bohémienne de légumes	p.	60
Guacamole et gelée de poivron tomate au piment	p.	27	Velouté froid d'artichaut aux moules	p.	60
			Velouté de laitue et cresson aux palourdes, tartare de dorade...	p.	61
5 • Le cru et le mariné					
Tartare de bœuf, frites de patates douces	p.	28	6 • Les potages aux crustacés et aux fruits de mer		
Carpaccio de dorade et Saint-Jacques au combava	p.	30	Velouté d'écrevisse au potiron, polenta	p.	62
Tartare de saumon et concombre à l'aneth.....	p.	30	Crème de poivron rouge aux coques.....	p.	64
Saumon cru mariné aux épices et chapati	p.	31	Soupe de coquillages au lait de coco et chorizo	p.	64
Millefeuille de tofu et dorade aux herbes	p.	31	Bisque de crabe et ravioles de champignon	p.	65
6 • Les bavares salés					
Bavares d'asperge au saumon fumé, crème de vodka à l'aneth	p.	32	■ Hors-d'œuvre chauds		
Blanc-manger de chou-fleur aux écrevisses.....	p.	34	1 • À base de pâte à foncer		
Bavares de haricot vert, petite salade aux crevettes	p.	34	Quiche lorraine	p.	68
Bavares de céleri, crème mousseuse au bleu d'Auvergne.....	p.	35	Tarte aux moules et crevettes, crème de pistou.....	p.	70
Bavares de tomate	p.	35	Tarte aux deux saumons à la fondue de poireau	p.	70
			Tartelette à l'échalote, mousse de chavignol au sancerre, échalote confite, jus de poulet.....	p.	71
7 • Le foie gras froid					
Terrine de foie gras au chutney et pain d'épices	p.	36	Tartelette aux escargots et courgette à la crème de persillade....	p.	72
Terrine de foie gras aux figues au vin rouge.....	p.	38	Tartelette au canard confit et pomme	p.	72
Millefeuille de foie gras aux pommes et raisins secs.....	p.	38	Tarte fine de légumes marinés et poivron.....	p.	73
Pressée de foie gras, petite salade d'herbes à l'estragon.....	p.	39	Tartelette à la tomate aux olives	p.	73
Pressée de foie gras à la gelée de mangue, chutney pomme abricot.....	p.	39			
■ Potages					
1 • Les bouillons et consommés					
Consommé de canard façon bortsch, escalope et mousse de foie gras	p.	42	2 • À base de pâte feuilletée		
Soupe pho bo au bœuf	p.	44	Tarte fine de langoustine à la tomate, mesclun provençal ...	p.	74
Bouillon d'herbes, crème fouettée et tartine.....	p.	44	Feuilleté de foies de volaille aux poireaux.....	p.	76
			Tarte fine d'escargot à la crème d'ail et au jus de persil.....	p.	76
			Tourte de rouget au caviar d'aubergine et poivron confit	p.	77
			3 • À base de pâte à choux		
			Caroline au jambon et champignon	p.	78
			Éclair aux noix de Saint-Jacques et fondue d'endive.....	p.	80
			Gougères au fromage.....	p.	80
			Profiteroles de petits pois, jus de persil et céleri.....	p.	81
			Profiteroles d'escargots en persillade douce	p.	81
			4 • À base de pâte à crêpes		
			Aumônière de fruits de mer aux épinards et curry	p.	82
			Galette de blé noir au cabillaud, pilaf de sarrasin à l'andouille fumée, salsifis au jus.....	p.	84

Crêpe de pomme de terre, parfait de saumon fumé	p. 85
Crique de pomme de terre aux langoustines	p. 85
5 • À base de pâte à frire	
Beignet de gambas et de courgette, sauce tartare	p. 86
Tempura de légumes et langoustines croustillantes sauce gaspacho et huile d'herbes	p. 88
Tartare d'huîtres, goujonnette de carrelot frite, vinaigrette passion	p. 89
Brick de crevettes aux herbes, beurre citron à la menthe	p. 89
6 • À base de pâte levée (fermentée)	
Blinis au saumon fumé, beurre blanc et œuf mollet	p. 90
Blinis de sarrasin, rillettes aux deux saumons	p. 92
Pain blanc aux olives.....	p. 92
Tarte croustillante aux oignons et lardons (flammekeuche) ...	p. 93
Pizza tomate champignon jambon au pistou.....	p. 93
7 • À base de pâte à nouilles	
Spaghettis à la julienne de légumes	p. 94
Tagliatelles aux fruits de mer	p. 96
Raviolis aux champignons et bouillon d'ail doux	p. 96
Lasagnes à la bolognaise.....	p. 97
Cannellonis de saumon aux épinards, œuf mollet et pesto de roquette	p. 97
8 • Les soufflés salés chauds	
Soufflé au fromage	p. 98
Soufflé de pommes de terre au saumon fumé.....	p. 100
Soufflé de rouget aux artichauts et coques.....	p. 100
Soufflé à la bière blanche et julienne de haddock	p. 101
9 • Le foie gras	
Escalope de foie gras à la rhubarbe et caramel d'épices au vin rouge	p. 102
Foie gras aux pommes et au raisin.....	p. 104
Foie gras au pain d'épices, carottes confites au miel et au cumin	p. 104
Foie gras à basse température, chutney d'abricot.....	p. 105
Aiguillette de canard au foie gras, purée de céleri.....	p. 105

■ Œufs

1 • Les œufs cuits en coquille

Œuf à la coque, mouillettes d'asperge et mélange d'épices aux agrumes	p. 108
Salade tiède de chou vert au lard fumé, œuf mollet et vinaigrette.....	p. 110
Œuf mollet mariné, légumes au wok.....	p. 110
Œuf de caille mollet à la Duxelles de courgette et champignon, crème moussueuse.....	p. 111
Œuf mollet et brunoise de légumes aux épices, coulis de poivron rouge	p. 111
Œuf mollet croquant aux écrevisses.....	p. 112
Œuf mollet croquant bourguignonne.....	p. 112
Œuf mollet aux fruits de mer, purée d'artichaut	p. 113
Œuf mollet et penne à la ricotta, bouillon d'herbes mousses..	p. 113

2 • Les œufs pochés

Œuf poché au vin rouge, garniture bourguignonne aux escargots	p. 114
Ragoût de fève à l'œuf poché et coulis de poivron	p. 116
Œuf poché et lentille verte, jus d'écrevisse réduit.....	p. 116
Bouillabaisse de gambas à la badiane et à l'œuf poché.....	p. 117
Œuf poché et asperge en Germiny	p. 117

3 • Les œufs hors coquille

Œufs brouillés à la crème de courgette et coulis de poivron, tapenade maison	p. 118
Omelette plate aux champignons et escargots, pistou de roquette	p. 120
Œuf cocotte basquaise, mouillette de tapenade.....	p. 120
Omelette aux écrevisses aux champignons et aux herbes	p. 121
Œuf au plat en deux cuissons	p. 121

■ Fruits de mer et crustacés

1 • Les moules et coques

Cassolette de moules à la fondue d'endive, marinière aux épices	p. 124
Coquillages au chorizo et lait de coco	p. 126
Fondue de poireaux aux fruits de mer, sauce mouclade.....	p. 126
Crumble de moules et Saint-Jacques aux épinards et curry ...	p. 127
Feuilleté de fruits de mer à l'américaine.....	p. 127

2 • Les crevettes et gambas

Crevette panée à l'orientale, sauce tomate épicée et riz Madras	p. 128
Risotto de crevettes et moules, jus mousseux de gambas	p. 130
Crevettes sautées et riz cantonnais	p. 130
Risotto de fruits de mer à la manière d'une paëlla.....	p. 131

3 • Les coquilles Saint-Jacques

Tarte fine à la fondue de poireaux et Saint-Jacques, crème d'olives noires	p. 132
Saint-Jacques et jus de viande, purée de topinambour.....	p. 134
Saint-Jacques au lard et crème de potiron	p. 134
Saint-Jacques au chorizo et risotto d'asperge.....	p. 135
Rosace de Saint-Jacques, boulgour, beurre de coque au pistou et dentelle de parmesan	p. 135

4 • Les huîtres et bulots

Assiette de fruits de mer	p. 136
Huître froide au vinaigre de cidre, céleri et pomme granny...	p. 138
Huître chaude aux fèves, chorizo et safran	p. 138
Huître chaude au céleri, au cidre et à la réglisse	p. 139
Aïoli de bulots aux rattes du Touquet	p. 139

5 • Les langoustines et homards

Langoustines aux agrumes et poivre du Sichuan, cappuccino de cresson	p. 140
Langoustine sautée comme à Royan, boulgour parfumé	p. 142
Langoustine rôtie au jus de passion et chou vert croquant, vinaigrette exotique	p. 142
Demi-homard au coulis de châtaigne, risotto aux champignons	p. 143
Queue de Homard sautée au jus, risotto d'épeautre à l'andouille de Vire.....	p. 143

■ Poissons

1 • Les poissons pochés

Pavé de sandre glacé à l'aïoli, petits légumes printaniers ..	p. 146
Cabillaud poché, risotto d'herbes et bouillon vert.....	p. 148
Tarte fine de rouget façon pissaladière	p. 148
Filet de sole en croûte de basilic, jus d'écrevisses, flan de champignon.....	p. 149
Bouillabaisse.....	p. 149

2 • Les poissons pochés sous-vide

Filet de limande épais aux clémentines, flan de fenouil aux crustacés	p. 150
Civet de sole, riz pilaf au poivron rouge et chorizo	p. 152
Viennoise de sole, bouillon tomate poivron et purée de coco ..	p. 152
Saumon à 38 degrés à l'orange, artichaut et coques au basilic..	p. 153
Filet de limande au vert, pilaf aux fruits de mer	p. 153

3 • Les préparations de farce mousseline

Chou farci au saumon, vinaigrette tiède de poivrons	p. 154
Quenelle de brochet aux écrevisses.....	p. 156
Chartreuse de merlan aux fruits de mer	p. 156
Chartreuse de Saint-Jacques aux endives, jus de daube au vin rouge	p. 157
Parfait de brochet et rouget aux crevettes	p. 157

4 • Les poissons pochés au vin blanc

Pavé de julienne au curcuma, riz pilaf au poivron, chorizo et moules	p. 158
Filet de limande au cidre, navet glacé et pomme granny	p. 160
Couscous de lotte et langoustine aux agrumes	p. 160

Encornet farci aux fruits secs, aubergines grillées, sucs de tomates et poivron.....	p. 161
Potée de lotte à la moutarde de Meaux	p. 161

5 • Les poissons au vin rouge

Tournedos de truite de mer genevoise, julienne de légumes ..	p. 162
Sandre au lard, genevoise de langoustine, légumes printaniers	p. 164
Filet de rouget au vin rouge et chorizo, haricots blancs au paprika.....	p. 164
Pavé de thon bordelaise, légumes à l'espagnole	p. 165
Filet de rouget au garam massala, banane aux épices et légumes marinés.....	p. 165

6 • Les poissons grillés

Darne de saumon grillée grand-mère, jus de poulet.....	p. 166
Pavé de sandre grillé, hollandaise de langoustine et quinoa aux herbes.....	p. 168
Brochette de lotte, beurre des îles et riz madras.....	p. 168
Filet de dorade grillé en croûte de citron, légumes grillés et vinaigrette tiède.....	p. 169
Pavé de saumon grillé, émulsion au vin rouge et pomme grillée.....	p. 169

7 • Les poissons rôtis

Tarte fine de maquereau, granité poivron/tomate et tomates confites	p. 170
Filet de rouget rôti, beurre de soupe de poisson et fenouil braisé aux agrumes.....	p. 172
Saumon en croûte de brick rôti, jus de poulet aux oignons et pommes rissolées.....	p. 172
Tournedos de lotte au lard, risotto façon paëlla.....	p. 173
Pavé de sandre en croûte de noisette, purée de panais et persil.....	p. 173
Crumble de sandre sauce satay, légumes au wok	p. 174
Strudel de sandre au saumon fumé, choucroute.....	p. 174
Pavé de bar en croûte de champignon, endive dorée, hollandaise provençale	p. 175
Filet de rouget, piperade et crème de fenouil au safran.....	p. 175

8 • Les poissons sautés

Pavé de cabillaud au curry, chou vert étuvé et beurre blanc à la ciboulette	p. 176
Filet de dorade clouté, coulis de poivron/tomate, fine ratatouille	p. 178
Pavé de dorade sauté, marinère d'épices, julienne de légumes sautés	p. 178
Maquereau rôti, artichaut au bouillon de coque et curcuma ...	p. 179
Saint-pierre laqué aux agrumes, épinards et endive à l'orange..	p. 179

9 • Les poissons sautés meunière

Pavé de sandre à la vinaigrette tiède au beurre, purée de haricot blanc	p. 180
Sole meunière au cumin et citron, artichaut au chorizo, pomme rissolée, jus de veau.....	p. 182
Roulade de limande au lard, jus de poulet fumé, pomme rissolée, oignon frit	p. 182
Colin meunière et caviar d'aubergine à l'indienne.....	p. 183
Rouget meunière, coulis de piperade, courgette marinée.....	p. 183

■ Viandes, volailles et gibiers

1 • Les pièces pochées

Blanquette d'agneau au basilic, petits légumes glacés	p. 186
Waterzooi de pintadeau, petits légumes	p. 188
Filet de lapin à la ficelle, légumes oubliés.....	p. 188
Suprême de poulet farci aux escargots, jus de persil et gratin de haricot vert	p. 189
Pot-au-feu de canard au foie gras	p. 189

2 • Les pièces sautées à blanc

Escalope de volaille au basilic, riz créole au beurre d'herbes et d'épices.....	p. 190
Blanc de pintadeau à juste température, crème d'épices au vin doux, raviole épinard ricotta	p. 192

Cuisse de pintadeau aux morilles et vin jaune, gratin de blette au bleu de Gex	p. 192
Blanc de volaille sautée, crème de chorizo, ragoût de fève	p. 193
Mignon de porc sauté aux épices et lait de coco, tagliatelles ..	p. 193

3 • Les pièces sautées à brun

Suprême de poulet sauté aux olives, haricots verts gratinés au basilic.....	p. 194
Pavé de bœuf mariné sauté, pomme darphin aux cèpes.....	p. 196
Filet de canard au vinaigre de Xérès, laitue braisée et asperge...	p. 196
Filet de veau à la bière, frite de cantal, poireau fondant.....	p. 197
Filet de canard aux poires et crêpes de céleri	p. 197

4 • Les pièces sautées, sauces acidulées

Mignon de porc aux pruneaux, purée de pomme et céleri, gaufrette de céleri	p. 198
Émincé de bœuf au gingembre, légumes au wok	p. 200
Filet de lapin au miel et noisette, gnocchi de semoule.....	p. 200
Filet de canard à la réglisse, polenta d'abricot, chutney de courgette	p. 201
Filet de caille en jus de tagine, lentilles vertes.....	p. 201

5 • Les pièces sautées meunière

Côte d'agneau aux épices, couscous aux herbes, caviar d'aubergine.....	p. 202
Goujonnettes de poulet coco sésame noisette, riz madras et crème de volaille au coco	p. 204
Paupiette de pintadeau et légumes d'automne	p. 204
Suprême de poulet meunière, purée de vitelote et champignons des bois.....	p. 205
Pigeon farci au foie gras, purée de pomme de terre et céleri, jus à la fève Tonka.....	p. 205

6 • Les pièces grillées

Pavé de bœuf grillé béarnaise, légumes grillés confits	p. 206
Filet de canard grillé au sésame, légumes grillés, jus de canard acidulé	p. 208
Pavé de bœuf grillé, polenta au cœur coulant, coulis de poivron/tomate et tapenade	p. 208
Filet de poulet grillé pané, sauce diable, légumes grillés étuvés ...	p. 209
Filet d'agneau grillé, sauce pimentée, pomme confite sautée....	p. 209

7 • Les pièces rôties

Filet d'agneau rôti, jus au cumin et citron, haricot blanc mijoté.....	p. 210
Filet de veau rôti, jus de tagine, gratin Bayeldi.....	p. 212
Filet d'agneau rôti, jus de navarin, petits légumes glacés	p. 212
Pintadeau farci sous la peau rôti, polenta moelleuse et jus de volaille aux tomates confites.....	p. 213
Cuisse de lapin au tandoori, compotée de fenouil et courgette à l'anis, raïta	p. 213

8 • Les pièces poêlées

Côte de veau au sautoir, flan de carotte, churros de pomme de terre, jus tranché à l'estragon	p. 214
Cuisse de lapin au chorizo, jus de paëlla, risotto façon paëlla	p. 216
Caneton en deux cuissons (cuisse laquée aux agrumes, filet sauté), riz indien aux épices	p. 216
Mignon de porc farci au chorizo et poêlé, polenta et chutney de fruits secs	p. 217
Caneton poêlé aux épices, dauphinois de topinambour	p. 217

9 • Les pièces en ragoût à blanc

Curry de poulet, riz pilaf.....	p. 218
Fricassée de poulet aux coques et safran, riz pilaf	p. 220
Gibelotte de lapereau, galette de pomme de terre.....	p. 220
Colombo de porc, purée vanillée	p. 221
Fricassée d'agneau au basilic et poivrons, pois gourmand.....	p. 221

10 • Les pièces en ragoût à brun

Pastilla d'agneau au foie gras, boulgour au safran.....	p. 222
Millefeuille de lapereau à la coriandre, frites de polenta	p. 224
Sauté de veau aux agrumes, endives dorées à l'orange	p. 224
Navarin d'agneau au tandoori, légumes nouveaux glacés.....	p. 225
Civet de lapin, polenta croustillante	p. 225

Tagine d'agneau aux abricots.....	p. 226
Poulet aux écrevisses aux courgettes et pomme Maxim's.....	p. 226
Épaule d'agneau confite et côte rôtie, caviar d'aubergine et coulis de poivron acidulé.....	p. 227
Lapin à la bière, panisse, champignons et petits oignons.....	p. 227

11 • Les pièces braisées

Épaule d'agneau lentement braisée, pomme Anna.....	p. 228
Carbonade de bœuf à la flamande, flan d'endive.....	p. 230
Parmentier de caneton au bruccio.....	p. 230
Nougat de joue de bœuf braisée aux carottes.....	p. 231
Souris d'agneau braisée au citron confit, ragoût de fèves.....	p. 231

12 • Les pièces sous-vide

Filet de canard au miel et citron, pomme darphin et pleurote.....	p. 232
Filet de lapin sauté, jus de grecque, polenta aux herbes.....	p. 234
Cuisse de volaille aux écrevisses, pommes risolées.....	p. 234
Filet de poulet moelleux, lentilles à l'espagnole.....	p. 235
Pavé de bœuf farci au poivron et basilic, tatin de tomate, jus acidulé.....	p. 235

13 • La cuisson à juste température

Filet d'agneau à la réglisse, jus aux olives, légumes marinés ..	p. 236
Côte de veau poêlée aux endives et champignons au jus.....	p. 238
Filet de canard grillé, sauce diable et pomme boulangère.....	p. 238
Filet d'agneau, ketchup fumé, gratin de légumes.....	p. 239
Filet d'agneau en croûte, lentille et sauce poivrée, champignon sauté.....	p. 239

14 • La cuisson à basse température

Épaule d'agneau longuement braisée, gratin de macaronis...	p. 240
Osso-buco de jarret de veau lentement braisé, millefeuille de légumes.....	p. 242
Cuisse de volaille braisée, ravioli sauté, salade de coriandre et soja.....	p. 242
Parmentier de joue de bœuf aux truffes.....	p. 243
Agneau en deux cuissons : l'épaule confite aux agrumes, le carré rôti, laitue braisée.....	p. 243

■ Desserts

1 • Les crèmes prises

Crème renversée au caramel, poire pochée, granité aux poires.....	p. 246
Crème renversée au carambar, crumble, sauce caramel, pomme séchée.....	p. 248
Latte cotto au citron et aux fraises.....	p. 248
Crème brûlée pistache et crème chocolat, tuile caramélisée aux amandes.....	p. 249
Crème brûlée aux pommes, sirop de mélisse.....	p. 249

2 • Les meringues

Vacherin aux fruits rouges, chantilly pistache.....	p. 250
Œuf à la neige et coulis de fruits rouges au vin rouge.....	p. 252
Meringue légère pochée, caramel au poivre, fruits rouges.....	p. 252
Meringue blonde croquante, glace coco et fruits rouges.....	p. 253
Soufflé renversé au fromage blanc et citron vert, caramel de passion.....	p. 253

3 • Les gelées

Panna cotta au lait d'amande, gelée de griotte.....	p. 254
Gelée d'anis aux fruits rouges, miroir de vin rouge et madeleine.....	p. 256
Gelée de mirabelle et nougatine simple, crème à la poire.....	p. 256
Terrine d'agrumes au miel à la menthe, bugnes lyonnaises et milk-shake.....	p. 257
Blanc-manger amande, cerise au vin rouge, sorbet fromage blanc.....	p. 257

4 • Les bavares et les mousses

Mousse cassis.....	p. 258
Fondant de caramel au beurre salé.....	p. 260
Dacquoise pistache et mousse fromage blanc, tuile agrumes et fraises au basilic.....	p. 260

Bavarois au pain d'épices et clémentines.....	p. 261
Bavarois aux fraises, réduction de balsamique.....	p. 261

5 • Les mousses et crèmes au chocolat

Mousse au chocolat, crumble noisette et anglaise mousseuse.....	p. 262
Entremets cappuccino.....	p. 264
Entremets chocolat praliné.....	p. 264
Tiramisu aux fruits rouges et chocolat blanc.....	p. 265
Entremets aux deux chocolats.....	p. 265

6 • Les féculents (riz, semoule)

Riz au lait crémeux, caramel de banane.....	p. 266
Soupe de maïs et riz au lait de coco, corn flakes caramélisés..	p. 268
Gâteau de polenta et limonade thé vert passion.....	p. 268
Semoule au cidre, caramel de pomeau et compotée de fruits d'automne.....	p. 269
Maki d'ananas au caramel, biscuit épicié, sorbet ananas.....	p. 269

7 • Les gratins et les crèmes légères

Gratin de pamplemousse à la rose.....	p. 270
Gratin de figue à la noix de coco.....	p. 272
Gratin de fraise à la rhubarbe.....	p. 272
Saint Valentin.....	p. 273
Cheese cake fraise citron comme à Londres.....	p. 273

8 • La pâte à crêpes

Crêpes farcies aux fruits d'automne, sauce caramel et pomme séchée.....	p. 274
Clafoutis aux cerises, glace pistache, cerises au vin rouge.....	p. 276
Pancakes à l'ananas et sirop d'érable.....	p. 276
Terrine de crêpes au coco, compote d'abricots secs, glace cardamome.....	p. 277
Matafan aux pommes, crème réduite orange cannelle, glace cannelle.....	p. 277

9 • Les biscuits

Fraisier à la pistache.....	p. 278
Dacquoise pistache, mousseline et fruits rouges.....	p. 280
Forêt noire.....	p. 280
Biscuit mi-cuit au chocolat amer, glace café.....	p. 281
Moelleux aux noix de pécan, banane flambée.....	p. 281

10 • Les biscuits (à base de poudre à lever)

Quatre-quarts aux pommes façon Tatin, caramel au beurre salé.....	p. 282
Cake au citron caramélisé, compote de griotte au serpolet, glace pistache.....	p. 284
Crème chocolat praliné, madeleine.....	p. 284
Carrot cake cassis fraise comme à Londres.....	p. 285
Gâteau au chocolat comme à la maison, glace praliné.....	p. 285

11 • La pâte à choux

Choux chantilly caramélisé, éclair au café.....	p. 286
Croquembouche.....	p. 288
Petits choux amande aux pommes, glace châtaigne.....	p. 288
Paris-Brest.....	p. 289
Profiterole à la glace cardamome, sirop de rose.....	p. 289

12 • La pâte à foncer

Tarte alsacienne aux pommes.....	p. 290
Tarte aux pommes.....	p. 292
Tarte amandine aux poires.....	p. 292
Tarte fine au chocolat et framboise, meringuette.....	p. 293
Crumble de spéculoos, fraise à la rhubarbe.....	p. 293
Sablé normand aux framboises et rhubarbe.....	p. 294
Tartelette au chocolat, sorbet orange.....	p. 294
Tartelette à la banane, sabayon praliné.....	p. 295
Tartelette aux marrons, glace au Baileys.....	p. 295
Tarte fine aux abricots caramélisés.....	p. 296
Tartelette gratinée aux fraises, sorbet au rhum.....	p. 296
Tarte rustique aux pommes.....	p. 297
Tartelette amandine aux framboises, crème brûlée pistache...	p. 297

13 • La pâte feuilletée

Tarte fine aux pommes et amandes	p. 298
Millefeuille pistache framboise	p. 300
Millefeuille crème légère, glace caramel.....	p. 300
Arlette caramélisée, mousse de marron et potiron confit.....	p. 301
Galette feuilletée aux abricots	p. 301

14 • La pâte levée (fermentée)

Savarin exotique, granité citron et ananas caramélisé	p. 302
Baba chocolat, tatin de mangue, chantilly coco	p. 304
Brioche perdue à l'ananas, blanc-manger au curry	p. 304
Savarin noix de coco, cocktail piñacolada	p. 305
Brioche des rois	p. 305

15 • La pâte à tuiles

Millefeuille de riz au lait	p. 306
Croquandine d'agrumes, mousseline au citron	p. 308
Florentin, glace pain d'épices, beurre d'orange.....	p. 308
Entremets croquant praliné cacahuètes.....	p. 309
Tuile dentelle au chocolat et amande, glace café.....	p. 309

16 • Les fruits cuisinés

Ananas entier rôti, sorbet au vieux rhum	p. 310
Millefeuille banane, mousse au chocolat blanc, cocktail de lassi indien.....	p. 312
Pêche Melba version 2012	p. 312
Tagine d'ananas, cigare à la crème d'amande, glace vanille....	p. 313
Poire Belle-Hélène.....	p. 313

17 • Les glaces, sorbets et parfaits

Coupe caramel vanille, bonbon fondant et brownie	p. 314
Soupe glacée à l'ananas aux senteurs exotiques, sorbet citron au lait	p. 316
Sorbet ananas et cristallines	p. 316
Parfait glacé à la poire et crumble	p. 317
Parfait piñacolada au coco grillé, brochette d'ananas caramélisé	p. 317

■ Amuse-bouches

1 • À base de légumes

Gaspacho de tomate, granité pimenté, légumes séchés.....	p. 320
Gaspacho de betterave et « sorbet » de chèvre frais.....	p. 320
Velouté de potimarron, mousse de munster, chips de lard....	p. 321
Crème de courgette à la mousse de fourme d'ambert ou à la mousse de chavignol.....	p. 321
Légumes à l'espagnole, brochette de moules au chorizo	p. 322
Soupe de melon et pastèque	p. 322
Bavarois d'avocat granité de tomate au poivron	p. 323
Croquette de chèvre, tomate marinée à la coriandre fraîche ..	p. 323

2 • À base de foie gras

Crème brûlée de foie gras, bonbon de céleri étuvé	p. 324
Escalope de foie gras chaud et chutney de fruits d'automne..	p. 324
Velouté de topinambour, bonbon de foie gras en gelée de pain d'épices.....	p. 325
Macarons au foie gras, oignons et raisins secs confits aux épices	p. 325

3 • À base de gelée

Gelée de betterave, mousse de chou-fleur	p. 326
Gelée de fenouil au gingembre et chantilly de crabe	p. 326

4 • À base de bavarois salé

Bavarois de saumon fumé, mousse de concombre, croquant à l'aneth.....	p. 327
Bavarois de poivron rouge au saumon fumé.....	p. 327

5 • À base de crème prise ou de royale

Royale de Saint-Jacques, infusion de trompettes-de-la-mort....	p. 328
Royale de potimarron, mousse de champignon.....	p. 328
Flan de fromage de chèvre au caramel de cardamome, vinaigrette de coquelicot.....	p. 329
Crème prise de champignon au caramel de Porto	p. 329

6 • À base de produits de la mer

Purée de carotte au garam massala, crevette marinée laquée ..	p. 330
Compote de fenouil aux agrumes, brochette de pétoncles et mousse de lait de coco	p. 330
Samossas de lieu au curry, chou vert et jambon sec	p. 331
Crevettes curry and coco	p. 331
Sucette de foie gras, tartare de dorade et rémoulade de céleri, rillettes de maquereau.....	p. 332
Asperge et saumon fumé, hollandaise mousseuse	p. 332
Marinière de moules au curry et petits légumes	p. 333
Crème de crustacés au lait de coco, croustillant de crevette...	p. 333

7 • À base de viande

Kefta de porc aux crevettes, crème Jaipur.....	p. 334
Ailerons de volaille laqués au sirop d'érable, chutney de pommes aux noix	p. 334
Brochette veau/poulet laquée, fromage blanc au fenouil et réglisse	p. 335
Brochette de porc au caramel de soja	p. 335

■ Mignardises

1 • À base de crème, mousse

Tiramisu Baileys.....	p. 338
Meringuette polka, sabayon de pamplemousse	p. 338
Pastaga	p. 339
Crème peau noire, chiboust agrumes	p. 339
Riz au lait, mangue et sirop de rose	p. 340
Compote de mangue, crème pistache et tapioca au coco.....	p. 340
Bavarois marron et coulis de mandarine confite.....	p. 341
Tiramisu agrumes.....	p. 341

2 • À base de chocolat

Soupe de chocolat blanc passion, salade de fruits rouges	p. 342
Gelée de clémentine, mousse chocolat blanc.....	p. 342
Nem de chocolat et cacahuète, sabayon d'Amaretto.....	p. 343
Salade d'orange, croquette de chocolat	p. 343

3 • Les confiseries

Guimauve à la fraise Tagada®	p. 344
Truffes caramel sésame.....	p. 344
Crème catalane, churros	p. 345
Pomelos confits	p. 345

4 • Les assortiments

Crème Carambar®, tarte citron diamant chocolat framboise....	p. 346
Macaron citron, sablé breton framboise et chouquette glacée..	p. 347

5 • À base de fruits

Soupe de melon aux fruits rouges	p. 348
Poire caramel chocolat version 2011	p. 348
Bohémienne de fruits exotiques caramélisée et sabayon au chocolat blanc	p. 349
Gelée de fraise, tartare et écume de rhubarbe.....	p. 349

6 • Les tartelettes

Tartelette caramel aux noix.....	p. 350
Tartelette passion mangue	p. 350

7 • Les petits fours secs

Cannelés bordelais.....	p. 351
Muffins chocolat, tuile aux amandes.....	p. 351

Hors-d'œuvre froids



Hors-d'œuvre froids **Hors-d'œuvre froids** Hors-d'œuvre froids

Salade de légumes crus, vinaigrette au wasabi

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un disque de quartiers de tomate au centre de l'assiette.
- **Disposer** les feuilles de salade de manière à donner du volume et du mouvement à l'assiette.
- **Parsemer** de juliennes de carottes, betteraves et de filaments de poivrons.
- **Décorer** avec les quartiers d'œufs durs et les herbes.
- **Verser** la vinaigrette légèrement tranchée au moment de l'envoi.



INGRÉDIENTS		UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Salade verte, tomates				
Salade romaine	pce	2	• Trier, laver et essorer la salade. • Partager les feuilles en deux dans la longueur. Réserver au frais. • Monder les tomates et les partager en quartiers.	
Tomate de 0,080 kg	kg	0,800		
b Garniture de légumes crus				
Légumes taillés			• Tailler les carottes et les betteraves crues en fines lamelles puis en fins filaments (julienne). • Éplucher les poivrons et les tailler en fins filaments. • Cuire les œufs durant 10 minutes dans de l'eau bouillante. • Refroidir les œufs dans de l'eau glacée. • Écaler et rincer les œufs. Les détailler en quartiers.	
Betterave crue (en julienne)	kg	0,500		
Carotte (en julienne)	kg	0,500		
Poivron rouge (en filaments)	kg	0,500		
Œuf dur				
Œuf	pce	10		
c Vinaigrette au wasabi				
Pâte de wasabi	kg	pm	• Mélanger le wasabi, le vinaigre de riz, le poivre noir et la sauce soja dans une calotte. • Ajouter l'huile d'olive et de sésame en filet. • Mélanger sans chercher à obtenir un mélange homogène. • Corriger l'assaisonnement.	
Vinaigre de riz	L	0,05		
Sauce soja	L	0,05		
Huile d'olive	L	0,15		
Huile de sésame	L	0,05		
Poivre noir	kg	pm		
DÉCOR ET FINITION			• Trier les feuilles de basilic. Laver et réserver au frais. • Laver la ciboulette et la tailler en petits bâtonnets de 3 cm de long.	
Basilic	botte	0,5		
Ciboulette	botte	0,5		



1. Trier, laver et essorer la salade.



2. Monder les tomates.
Les détailler en quartiers.



3. Tailler les juliennes de carotte et de betterave.



4. Confectionner la vinaigrette au wasabi.

Monder :

Procéder de manière identique pour les pêches et les amandes fraîches.

a



Faire une croix et supprimer le pédoncule.



Plonger dans une eau bouillante durant 10 secondes.



Refroidir dans une eau glacée.



Éplucher la tomate.

N.B. : Depuis quelques années, l'éplucheur à tomate (sorte d'économe très tranchant) permet d'éplucher les tomates sans leur faire subir tous ces traitements thermiques.

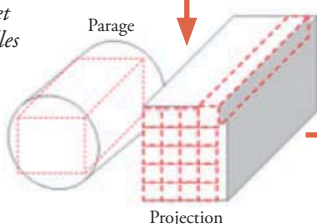
Tailler des légumes :



La mandoline permet de découper des lamelles très régulières.

La réussite du taillage final dépend de la découpe de la lamelle.

Il sera impossible de tailler une brunoise de 3 mm à partir d'une lamelle de 5 mm. Et inversement.



b

Les tailles de légumes

La lamelle et ses dérivés

Épaisseur de 1 cm



Pomme Pont-Neuf



Mirepoix



Paysanne

Épaisseur de 3 mm



Pomme Allumette



Brunoise

Épaisseur de 5 mm

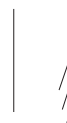


Pomme mignonnette jardinière



Macédoine

Lamelle très fine : 1 mm



Pomme paille Julienne

c

Vinaigrette :

Mélange hétérogène (ce n'est pas une émulsion) composé de vinaigre et d'huile qui devient homogène (c'est alors une émulsion) si l'on ajoute un émulsifiant (jaune d'œuf, lécithine, gélatine,...). Parfois la moutarde joue ce rôle là.

Voir 2HOF002/2 : la sauce mayonnaise.



La vinaigrette est un mélange hétérogène composé de vinaigre (E : eau) et d'huile (H).

Commentaires :

Les vinaigrettes : variations.

EAU : vinaigre d'alcool, de vin, de Xérès, balsamique, vin blanc, marinère de coquillages, réduction de vin rouge, sauce soja.

HUILE : huile d'arachide, d'olive, de sésame, de pépins de raisins, de noix, de noisette, mélange d'huiles,...

Huile aromatisée (poivron, épices, crustacés, champignons,...).

DIVERS : jus de viande, de crustacés, pulpe d'herbes, pâte d'épices,...

Salade de gésiers et de magret fumé, vinaigrette au vin rouge de Madiran

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un socle de salades mélangées assaisonnées.
- **Ranger** délicatement les gésiers confits chauds, les tranches de magret et les croûtons en donnant du volume.
- **Décorer** de brins de ciboulette et de gouttes de sauce vinaigrette.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Salades mélangées			
Mâche	kg	0,080	• Trier la mâche en supprimant les racines et le sable. Tremper et essorer. • Trier les salades restantes en supprimant les parties abîmées. • Laver et essorer. Les réserver sur un papier absorbant au frais. • Trier et laver la ciboulette. Détailler en bâtonnets de 3 cm de long.
Laitue (cœur de)	pce	2	
Chicorée rouge	pce	0,5	
Salade frisée	pce	0,25	
Garniture de gésiers et magrets			
Gésier de canard confit	kg	0,500	• Réchauffer lentement les gésiers de canard dans un petit sautoir à couvert. Égoutter. • Trancher finement le magret fumé si besoin.
Magret de canard fumé	kg	0,400	
Vinaigrette au vin rouge de Madiran			
Échalote (ciselée)	kg	0,080	• Réunir les échalotes ciselées, le vin rouge et le vinaigre dans une russe. • Faire réduire lentement à demi-glace. Refroidir et chinoiser si besoin. • Incorporer l'huile d'olive en filet sans chercher à émulsionner la vinaigrette. • Mettre au point l'assaisonnement.
Vin rouge tannique	L	0,25	
Vinaigre balsamique	L	0,05	
Huile d'olive	L	0,20	
DÉCOR ET FINITION			
Ciboulette	botte	0,25	• Détailler la ciboulette en fins bâtonnets. • Parer le pain de mie et détailler des cubes de 7 mm x 7 mm environ. • Sauter les croûtons dans l'huile chaude.
Pain de mie	kg	0,250	
Huile de tournesol	L	0,10	

Rémoulade de céleri aux crevettes et pomme verte

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un cercle de céleri rémoulade au centre de l'assiette.
- **Décorer** avec une crevette sautée et les bâtonnets de pomme.
- **Ranger** autour quelques tomates cerise, quelques feuilles de mâche et les crevettes restantes.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Vinaigrette à l'huile de crevette			Décortiquer les crevettes. Utiliser les carapaces pour la vinaigrette
Crevette (carapaces de)	kg	pm	• Concasser et rissoler les carapaces dans un peu d'huile. • Ajouter l'ail, le thym, le laurier et l'huile restante. • Faire infuser à 70 °C environ durant 1 heure. • Chinoiser délicatement sans fouler pour ne pas troubler l'huile. • Mélanger le vinaigre de Xérès avec le sel et le poivre. • Émulsionner avec l'huile de crevette tiède en dosant.
Huile de tournesol	L	0,40	
Ail (gousse d')	pce	3	
Thym, laurier	kg	pm	
Vinaigre de Xérès	L	0,05	
Céleri rémoulade et pomme verte			
Céleri rave (julienne)	kg	0,700	• Éplucher et tailler le céleri en julienne à la mandoline. • Ne pas éplucher les pommes et les tailler en bâtonnets de 1 à 2 mm de section.
Pomme Granny Smith	kg	0,200	
Sauce rémoulade			
Vinaigre de Xérès	L	pm	• Mélanger le vinaigre, le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. • Incorporer très progressivement l'huile de tournesol de manière à obtenir une sauce de plus en plus épaisse. • Ajouter un filet de vinaigre pour la détendre si besoin. • Lier la julienne de céleri avec la sauce rémoulade.
Œuf (jaune d')	pce	2	
Moutarde forte	kg	0,020	
Huile de tournesol	L	0,35	
Crevette sautée			
Huile d'olive	L	0,05	• Décortiquer les crevettes. Réserver les carapaces pour l'huile de crevette. • Sauter les crevettes dans l'huile chaude durant 1 minute. Assaisonner.
Crevette rose bouquet	kg	1,000	
DÉCOR ET FINITION			
Tomate cerise	kg	0,250	• Laver les tomates et les partager en deux. • Trier et laver la mâche.
Mâche	kg	0,100	

Taboulé aux herbes

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** le taboulé dans un verrine ou dans une assiette creuse.
- **Décorer** avec des demi-tomates cerise et des feuilles de persil plat et de coriandre.



INGRÉDIÉNTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Taboulé aux herbes			Possibilité d'utiliser du boulgour blanchi
Semoule de blé moyenne crue	kg	0,300	• Éplucher et tailler le concombre en brunoise. • Monder les tomates et les tailler en brunoise (en conservant l'eau). • Ciseler finement les oignons. • Presser les citrons. • Hacher les feuilles de persil, de menthe et de coriandre. • Mélanger la semoule et la garniture dans une calotte (sauf l'huile), assaisonner, mélanger, filmer et réserver au frais 3 heures minimum en remuant de temps en temps. • Ajouter un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de Tabasco au moment de l'envoi et corriger l'assaisonnement.
Garniture de légumes			
Concombre (en brunoise)	kg	0,500	
Tomate (en brunoise)	kg	0,500	
Oignon blanc (ciselé)	kg	0,150	
Citron	kg	0,500	
Persil plat haché	kg	0,050	
Coriandre fraîche hachée	botte	0,5	
Menthe hachée	botte	0,5	
Assaisonnement			
Tabasco	L	pm	
Huile d'olive	L	0,10	
FINITION			
Tomate cerise	kg	0,250	• Laver les tomates cerise. • Prélever les plus belles feuilles de persil et de coriandre.
Persil plat	kg	0,010	
Coriandre fraîche	botte	0,10	

Salade de fruits de mer, croustillant à la façon d'un nem

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un socle de salade assaisonnée.
- **Disposer** les crevettes et noix de Saint-Jacques sautées.
- **Verser** un filet de vinaigrette.
- **Poser** le tube croustillant légèrement en équilibre.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Salade de fruits de mer			
Salade feuille de chêne	pce	2	• Trier, laver et essorer la salade. • Décortiquer les crevettes en conservant la nageoire caudale (queue). • Parer les noix de Saint-Jacques si besoin. • Torréfier les pignons de pin sous la salamandre. • Sauter séparément les crevettes et les noix de Saint-Jacques dans un sautoir à l'huile d'olive. Décanter. • Déglacer le fond des récipients avec un trait de vinaigre. • Faire réduire. Ajouter un filet d'eau. Réduire et assaisonner.
Crevette gambas 30/40	kg	0,500	
Saint-Jacques (noix de) sans corail	pce	20	
Pignon de pin	kg	0,080	
Vinaigrette par déglacage			
Vinaigre de Xérès	L	0,06	
Huile d'olive	L	0,15	
Croustillant à la façon d'un nem			
Tube en brick			• Beurrer les feuilles de brick, les partager en deux. • Rouler la demi-feuille autour d'un tube inox de Ø 2,5 cm beurré. • Cuire au four à 150 °C jusqu'à coloration. • Démouler délicatement. • Tremper les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante durant 4 minutes. • Égoutter et éponger. • Préparer tous les légumes. • Réunir dans une calotte, la chair de crabe, les germes de soja, les vermicelles, la julienne de carotte, l'ail haché, l'oignon ciselé, le gingembre haché, la coriandre hachée et la sauce soja. Assaisonner. • Garnir les tubes en brick avec la farce au dernier moment.
Feuille de brick	pce	5	
Beurre	kg	0,080	
Farce à nem			
Vermicelle de riz trempé	kg	0,080	
Germe de soja	kg	0,100	
Crabe (chair de)	kg	0,250	
Carotte (en julienne)	kg	0,150	
Ail (gousse d') hachée	pce	1	
Oignon (ciselé)	kg	0,080	
Gingembre frais (haché)	kg	0,010	
Coriandre fraîche (hachée)	botte	0,25	
Sauce soja	L	0,05	

Pressée de tomate macédoine, rillettes de saumon

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un disque de tomate pressée dans un cercle à bavaois.
- **Garnir** ensuite avec des rillettes et de la macédoine.
- **Finir** par un disque de tomate pressée.
- **Décorer** avec des quartiers d'œufs, de tomate mondée et de l'aneth.



INGRÉDIENTS		UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Macédoine de légumes				
Carotte (en macédoine)	kg	0,500	• Détailler les carottes et les navets en tronçons de 6 cm environ. Les parer. • Détailler tous ces légumes en lamelles de 5 mm de section puis en bâtonnets de 5 mm de section puis en dés de 5 mm de section. • Cuire à l'anglaise séparément, bien égoutter et éponger. Réserver au frais. • Tailler les haricots verts en dés de 5 mm.	
Navet (en macédoine)	kg	0,300		
Haricot vert (en dés)	kg	0,150		
Petit pois	kg	0,150		
b Sauce mayonnaise				
Œuf (jaune d')	pce	4	• Mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre dans une calotte. • Incorporer l'huile en petit filet sans cesser de fouetter. • Lier la macédoine bien égouttée avec une partie de la sauce. Assaisonner. • Détendre le reste de sauce avec un peu d'eau. Ajouter l'aneth haché.	
Vinaigre blanc	L	0,02		
Moutarde forte	kg	0,040		
Huile d'arachide	L	0,50		
Aneth (haché)	botte	0,25		
c Rillettes de saumon				
Saumon (filet de)	kg	0,300	• Préparer tous les éléments des rillettes. • Parer et laver le filet de saumon cru. Détailler en pavés. • Pocher à la vapeur durant 10 minutes environ. • Égoutter et refroidir. • Émietter le filet poché, tailler en julienne les escalopes de saumon fumé. • Mélanger les 2 saumons. • Ajouter dans l'ordre les jaunes d'œufs, l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, le beurre en pommade et la crème fouettée. • Assaisonner.	
Saumon fumé (tranché)	kg	0,100		
Œuf (jaune d')	pce	2		
Huile d'olive	L	0,02		
Citron	pce	0,5		
Beurre pommade	kg	0,050		
Crème fouettée	kg	0,050		
FINITION			• Monder toutes les tomates. • Partager les grosses tomates en deux à l'équateur et les épépiner. • Les écraser légèrement et les mettre sous presse entre deux plateaux et deux feuilles de papier absorbant durant 1 heure. • Détailler les petites tomates en 8 quartiers. • Cuire les œufs durs (10 minutes), les refroidir et les écaler. Partager en quatre.	
Tomate grosse (0,200 kg)	kg	2,000		
Tomate (0,080 kg)	kg	0,400		
Œuf	pce	10		



1. Tailler la macédoine.
Cuire les légumes à l'anglaise.



2. Égoutter et refroidir les légumes,
les éponger.



3. Mélanger le sel, le poivre,
le vinaigre et le jaune d'œuf.



4. Émulsionner en versant
progressivement l'huile en filet.

a

Plonger les légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée.



Cuisson des légumes à l'anglaise : définition

- Cuire des légumes verts à l'anglaise, c'est les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée à découvert.
- En fin de cuisson, les légumes sont égouttés, refroidis.
- Pour les féculents (pâte, riz), la technique est la même.

N.B. : Les produits sont refroidis dans le cas d'un service différé (cas d'une mise en place). Sinon, il n'est pas nécessaire de les refroidir, juste les rincer (cas des pâtes, du riz).



Égoutter et refroidir dans une eau glacée. Égoutter.

b

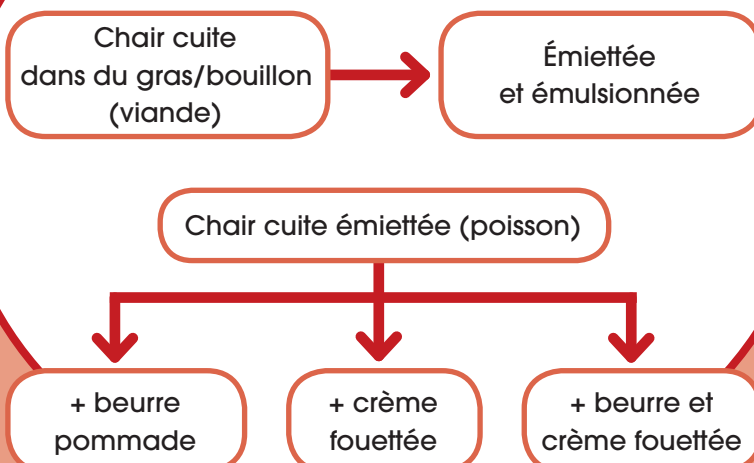
Sauce mayonnaise :

Émulsion : c'est un mélange homogène d'huile (H) et de vinaigre (E) grâce à un émulsifiant (jaune d'œuf dans le cas d'une sauce mayonnaise)

La réussite d'une sauce émulsionnée de type mayonnaise est en partie due à la présence d'eau. Sans eau, pas d'émulsion possible.

PHASE	RISQUE	PRÉCAUTION
Mélanger	• Contamination • Produits froids	• Utiliser du matériel désinfecté. • Utiliser des produits tempérés.
Mélange initial	• Pas assez d'eau (penser à mettre le vinaigre et la moutarde dès le départ)	• Le vinaigre représente la phase liquide indispensable à la fixation de l'huile (émulsion = E/H).
Incorporer l'huile	• Incorporation rapide • Difficulté pour émulsionner	• Verser très lentement au début. • Utiliser un fouet.
Finition	• Sauce mayonnaise très épaisse (risque de trancher)	• Détendre avec un peu de vinaigre.
Mise au point, stockage	• Pas de goût • Sauce figée au froid • Sauce contaminée	• Penser à bien assaisonner et relever. • Utiliser une huile d'arachide ou d'olive. • Stocker 24 heures maximum.

Les rillettes : composition

c

Commentaires :

Rillettes :

À l'origine, préparations à base de chairs fermes demandant un long temps de cuisson dans du gras. Sorte de confit qui serait émietté. Par extension, les rillettes se font avec du poisson cuit. Elles sont alors additionnées de beurre ou de crème.

À base :

- de viande : canard, oie, porc, lapin, poulet,...
- de poisson : saumon, maquereau, thon blanc, sardine, hareng,...

Salade méditerranéenne (poivron confit et fêta)

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Déposer** quelques ½ tomates cerise dans le fond de l'assiette.
- **Ranger** ensuite les feuilles de salade, les herbes, les poivrons confits (taillés en pointe), les quartiers de tomates.
- **Déposer** le bâtonnet de fêta masqué de pistou sur le côté de l'assiette.
- **Parsemer** de rondelles d'olives noires et de fleur de sel lors de l'envoi.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Poivron confit			Possibilité d'acheter des poivrons confits
Poivron rouge	kg	0,500	• Partager les poivrons en 3, les épépiner, les éplucher et les laver. • Ranger les quartiers de poivrons dans une sauteuse. • Recouvrir d'huile d'olive. • Ajouter alors les gousses d'ail en chemise, le thym et le laurier. Assaisonner. • Couvrir et faire confire très lentement sur feu doux durant 30 à 45 minutes environ. • Refroidir rapidement. • Filtrer l'huile qui servira pour la vinaigrette.
Poivron jaune	kg	0,250	
Poivron vert	kg	0,250	
Huile d'olive	L	0,50	
Ail (gousse d') en chemise	pce	3	
Thym, laurier	kg	pm	
Base de salade			Possibilité d'acheter un mélange de salades
Salade feuille de chêne	pce	0,50	• Trier et laver les salades. Les ranger dans un bac recouvert d'un papier absorbant. • Réserver au frais. • Trier et laver les pluches d'herbes.
Salade romaine	pce	0,50	
Basilic frais	botte	0,40	
Persil plat frais	kg	0,025	
Coriandre fraîche	botte	0,25	
Garniture			• Détailler la fêta en 10 bâtonnets de 2 cm de section environ. • Monder les tomates. • Partager en 4 quartiers de haut en bas et supprimer les pépins. • Partager les tomates cerise en deux. • Détailler les olives noires en rondelles. • Confectionner une vinaigrette simple (2HOF002/4) en utilisant l'huile de confisage des poivrons.
Feta	kg	0,400	
Tomate (0,050 kg/pce)	kg	0,500	
Tomate cerise	kg	0,500	
Olive noire (dénoyautée)	kg	0,080	
Pistou	kg	0,050	
Vinaigrette simple	L	0,20	

Salade chinoise aux crevettes et noix de cajou

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** les éléments de la salade en buisson
- **Ranger** autour les crevettes sautées chaudes et les noix de cajou.
- **Verser** un trait de vinaigrette.



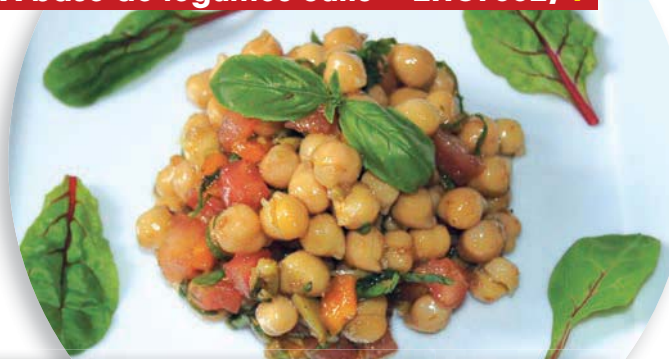
INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Base de salade			Bien sécher les éléments de la salade
Salade feuille de chêne	pce	1	• Trier et laver la salade. Réserver au frais sur papier absorbant. • Détailler les cœurs de palmier en quartiers. • Trier et laver les germes de soja. Éponger. • Tailler les carottes en julienne. • Éplucher et tailler le poivron en fins filaments.
Cœur de palmier	kg	0,200	
Germe de soja	kg	0,200	
Carotte (en julienne)	kg	0,300	
Poivron vert (en filament)	kg	0,300	
Vinaigrette asiatique			• Mélanger le vinaigre, les épices, le miel, la sauce Nuoc Mam et des graines de sésame dans une calotte. • Verser les deux huiles en filet sans chercher à émulsionner. • Corriger l'assaisonnement avec un peu de sauce piment (Tabasco).
Vinaigre de riz	L	0,03	
Cinq épices chinoises	L	pm	
Miel	kg	0,020	
Sauce Nuoc Mam	L	0,025	
Huile d'arachide/sésame	L	0,20	
Garniture			• Décortiquer les crevettes en conservant la nageoire caudale (queue). • Sauter les crevettes à l'huile d'olive, lors de l'envoi en les saupoudrant de graines de sésame.
Crevette gambas (30/40)	kg	1,000	
Huile d'olive	L	0,02	
Sésame (graine de)	kg	0,025	
Noix de cajou	kg	0,150	

Salade de pois chiches à la libanaise

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** les pois chiches dans un cercle à tartelette au centre de l'assiette.
- **Décorer** le pourtour avec des feuilles de poirée.
- **Verser** un filet de vinaigrette autour.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Pois chiches			Possibilité d'utiliser des pois chiches en conserve (cuire 30 minutes)
Huile d'olive	L	0,05	• Tremper les pois chiches durant 12 heures la veille.
Carotte (brunoise)	kg	0,150	• Faire suer la brunoise de carotte et l'oignon ciselé à l'huile d'olive.
Oignon (ciselé)	kg	0,100	• Ajouter les pois chiches.
Pois chiche sec	kg	0,500	• Mouiller largement avec de l'eau. Ajouter l'ail et le romarin.
Ail (gousse d')	pce	5	• Cuire à frémissement durant 2 à 3 heures environ. Saler avant la fin.
Romarin	botte	pm	• Supprimer le romarin et les gousses d'ail.
			• Égoutter et corriger l'assaisonnement.
Garniture d'accompagnement			Compter 1 croustillant/personne
Tomate	kg	0,500	• Monder et épépiner les tomates.
Persil plat (haché)	kg	0,050	• Tailler la chair des tomates en dés.
Basilic (haché)	botte	0,50	• Hacher les herbes.
Coriandre fraîche (hachée)	botte	0,50	• Tailler les olives en fines rondelles.
Olive noire (dénoyautée)	kg	0,125	• Ajouter tous ces fins éléments dans les pois chiches.
Cumin moulu	kg	pm	• Corriger l'assaisonnement.
Vinaigrette simple			
Vinaigre balsamique	L	0,02	• Mélanger le vinaigre avec le sel et le poivre dans une calotte.
Huile d'olive/sésame	L	0,10	• Verser les deux huiles en filet sans chercher à émulsionner. Assaisonner les pois chiches.
Matériel, décor et finition			Possibilité d'utiliser du mesclun
Poirée (feuille de)	pce	50	• Trier et laver les feuilles de poirée et le basilic.
Basilic	botte	0,25	

Millefeuille de légumes au bacon, crème de céleri au basilic

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Superposer** au centre de l'assiette un dôme de julienne, un disque de brick, une tranche de bacon, un disque de brick, la julienne de légumes, un disque de brick.
- **Verser** un cordon de sauce autour.
- **Décorer** d'une pluche de cerfeuil.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Feuille de brick			
Feuille de brick	pce	5	• Détailler les feuilles de brick à l'emporte-pièce (3 disques par personne).
Beurre clarifié	kg	0,020	• Lustrer au beurre clarifié.
			• Colorer au four à 150 °C (sans ventilation).
Bacon grillé			
Bacon (tranche de)	pce	10	• Griller les tranches de bacon, réserver au chaud.
Julienne de légumes			
Carotte (en julienne)	kg	0,400	• Tailler les légumes en julienne à la mandoline (carotte, navet, gingembre).
Poireau (en julienne)	kg	0,400	• Tailler le poireau en julienne au couteau.
Gingembre (en julienne)	kg	0,020	• Beurrer un sautoir, disposer les juliennes.
Navet long (en julienne)	kg	0,200	• Ajouter un peu d'eau, l'assaisonnement (sel, poivre) et couvrir.
			• Faire étuver lentement à couvert sans coloration.
Crème de céleri au basilic			
Beurre	kg	0,050	• Éplucher et laver le céleri rave.
Céleri rave (en dés)	kg	0,200	• Tailler en gros morceaux.
Fond blanc de volaille	L	0,50	• Faire suer au beurre le céleri lentement sans coloration.
Crème liquide	L	0,30	• Ajouter le fond blanc et la crème liquide.
Basilic (haché)	botte	0,5	• Cuire le céleri dans ce mélange durant 30 minutes environ.
			• Ajouter le basilic, mixer la sauce et assaisonner.

Champignons à la grecque, sauce mousseuse aux épices, œuf poché

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un socle de champignons à la grecque bien froids.
- **Verser** la sauce mousseuse autour.
- **Dresser** l'œuf poché (réchauffé 30 secondes dans une eau bouillante) sur le socle de champignons.
- **Décorer** avec une pluche d'herbe.



INGRÉDIENTS		UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Champignons à la grecque				
Champignon de Paris	kg	1,200	• Escaloper les champignons. • Faire suer les oignons ciselés à l'huile olive dans un sautoir. • Mouiller avec le jus de citron, le vin blanc, ajouter le bouquet garni et le mélange poivre/coriandre en gaze. Porter à ébullition. • Ajouter les champignons escalopés. Saler. • Couvrir et cuire rapidement à couvert durant 5 minutes. • Débarrasser, réduire le jus de cuisson si nécessaire. • Vérifier l'assaisonnement, ajouter le basilic haché. • Refroidir rapidement.	
Huile d'olive	L	0,20		
Oignon (ciselé)	kg	0,100		
Citron (jus de)	L	0,10		
Vin blanc sec	L	0,40		
Coriandre graine	pce	5		
Poivre en grains	pce	5		
Bouquet garni	pce	1		
Basilic (haché)	botte	0,25		
b Sauce mousseuse aux épices				
Réduction aux épices			• Faire suer très lentement les échalotes ciselées et l'ail haché. • Ajouter les épices et finir de faire suer. • Mouiller avec le fond blanc. • Faire réduire aux 3/4. • Mouiller avec la crème. • Faire réduire légèrement. • Chinoiser et mettre au point l'assaisonnement. • Faire mousser lors de l'envoi.	
Beurre	kg	0,050		
Échalote (ciselée)	kg	0,100		
Ail (gousse d') haché	pce	2		
Curry, cannelle,...	kg	pm		
Sauce mousseuse				
Fond blanc de volaille	L	0,50		
Crème liquide	L	0,30		
c Œuf poché				
			Voir 50EU002/1	
Œuf extra frais	pce	10	• Porter à ébullition de l'eau additionnée de vinaigre. • Pocher les œufs 3 minutes, les rafraîchir et les ébarber.	
Vinaigre blanc	L	0,20		
FINITION				
Persil plat	botte	0,1		



1. Faire suer les oignons à l'huile d'olive sans coloration.



2. Ajouter le jus de citron, le vin blanc et les aromates. Ajouter alors les champignons escalopés. Cuire.



3. Pocher les œufs durant 3 minutes dans une eau bouillante vinaigrée.



4. Faire la sauce mousseuse, la mixer au dernier moment pour la rendre plus légère.

a

Les grecques de légumes : composition

- des légumes sués à l'huile d'olive (oignon, gingembre, curcuma, ail,...)
- une base liquide acide (jus de citron, vin blanc, jus d'agrumes,...)
- un liquide de cuisson (eau, fond blanc, ...)
- des aromates, des épices (thym, laurier, coriandre, poivre, fenouil, badiane, ...)
- des herbes (coriandre, basilic, aneth,...)
- les légumes donnant l'appellation.

N.B. : en fin de cuisson, le liquide réduit donne une vinaigrette aromatique (huile d'olive + jus de citron/vin blanc + liquide de cuisson).



Incliner le mixeur pour favoriser la mousse.

Les sauces moussieuses : 2 problèmes

b

RISQUE	RAISON	SOLUTION
• La mousse peine à se former	• La sauce est trop réduite (trop de matière grasse)	• La détendre avec un peu d'eau.
• La mousse s'affaisse rapidement	• La sauce est trop liquide (pas assez de matière grasse : pas de tenue)	• La faire réduire légèrement.

La formation de mousse est en partie due à la présence de matière grasse.
Possibilité d'ajouter de la lécithine de soja avant de mixer (facilite l'effet mousse).

Les grecques de légumes : processus de fabrication

Faire suer les oignons



Mouiller, porter à ébullition



Ajouter les légumes



Cuire rapidement à couvert

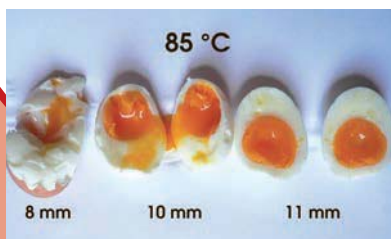


Refroidir

c

Œuf poché/œuf mollet : même logique !

	ŒUF POCHÉ	ŒUF MOLLET
Technique de cuisson	Plonger l'œuf sans sa coquille dans une eau bouillante additionnée de vinaigre	Plonger l'œuf avec sa coquille dans une eau bouillante
Durée de cuisson	2,5 minutes	5 à 6 minutes selon le calibre
État du blanc d'œuf	Coagulé	Coagulé
État du jaune d'œuf	Liquide	Liquide
Aspect physique	Irrégulier	Forme d'œuf



En cuisant les œufs à 85 °C, la texture du blanc comme du jaune est modifiée. L'ensemble est beaucoup plus moelleux.

Commentaires :

Grecque : variations.

La recette étudiée est une recette de base qui peut être modifiée selon les goûts.

Possibilité d'ajouter des liquides variés, des épices ou des herbes aromatiques différentes,...

Il est même possible d'utiliser cette technique de cuisson pour des garnitures de légumes servies chaudes (voir 2HOF003/4).

Grecque de fenouil au safran, **flan d'asperge**, **jus d'écrevisse** mousseux

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Démouler** le flan chaud au centre de l'assiette.
- **Ranger** la grecque de fenouil autour.
- **Verser** un cordon de coulis d'écrevisse bien mousseux autour.
- **Décorer** avec les pointes d'asperges et les queues d'écrevisses.



INGRÉDIENTS		UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Flan d'asperge				
Purée d'asperge				• Émincer finement les queues d'asperges. • Faire suer dans l'huile d'olive. • Mouiller à peine à hauteur avec le fond blanc. • Cuire à frémissement. • Mixer finement et refroidir sur glace.
Asperge verte (queue)	kg	0,500		
Huile d'olive	L	0,05		
Fond blanc de volaille	L	0,25		
Flan d'asperge				• Mélanger la purée d'asperge froide avec l'œuf et les jaunes battus. • Incorporer la crème. Assaisonner. • Mouler dans des darioles beurrées, filmer. • Cuire au four vapeur à 85/90 °C durant 10 minutes environ. • Laisser reposer avant de démouler.
Purée d'asperge (ci-dessus)	kg	0,330		
Œuf entier	pce	1		
Œuf (jaune d')	pce	2		
Crème liquide	kg	0,100		
Jus d'écrevisse mousseux				
Écrevisse entière	kg	1,000		• Châtrer les écrevisses, les décortiquer et concasser finement les coffres à cru. Réserver les queues pour la finition. • Tailler les légumes de la garniture aromatique.
Huile d'olive	L	0,10		
Carotte (mirepoix)	kg	0,100		
Oignon (ciselé)	kg	0,100		
Échalote (ciselée)	kg	0,100		• Faire rissoler les coffres d'écrevisses dans l'huile d'olive chaude. • Ajouter la garniture aromatique, faire suer durant 5 minutes. • Déglicer au cognac et au vin blanc et faire réduire à sec. • Ajouter le concentré de tomate, le bouquet garni et l'ail écrasé. • Mouiller à hauteur avec le fumet. • Cuire à frémissement durant 30 minutes. Dépouiller régulièrement. • Mixer puis chinoiser en foulant lors de la fin de cuisson. • Réduire si nécessaire. • Émulsionner au beurre à l'aide d'un mixeur et faire mousser.
Fenouil bulbe (mirepoix)	kg	0,100		
Cognac	L	0,10		
Vin blanc sec	L	0,20		
Concentré de tomate	kg	0,040		
Ail (gousse d') écrasé	pce	5		
Bouquet garni	pce	1		
Fumet de poisson	L	1,25		
Beurre (émulsion)	kg	0,050		
Grecque glacée de fenouil et safran				
Fenouil (bulbe de)	kg	1,200		• Détailler le fenouil en fines lanières (type jardinière). • Faire suer les oignons ciselés à l'huile d'olive dans un sautoir. • Mouiller avec le jus d'orange, le vin blanc et un peu d'eau (ou de fumet). • Ajouter la « jardinière » de fenouil. Saler. • Ajouter le bouquet garni et le safran. • Couvrir, porter à ébullition et cuire à couvert durant 15 minutes environ. • Débarrasser, réduire le jus de cuisson si nécessaire. • Refroidir rapidement. Assaisonner.
Huile d'olive	L	0,20		
Oignon (ciselé)	kg	0,100		
Orange (jus d')	L	0,10		
Vin blanc sec	L	0,40		
Safran (poudre)	kg	pm		
Bouquet garni	pce	1		
FINITION				
Asperge verte (pointe d)	kg	pm		• Cuire à l'anglaise les pointes d'asperge, les fendre en deux. • Faire sauter les queues d'écrevisses très rapidement au beurre.
Beurre	kg	0,025		
Queue d'écrevisse réservée	kg	pm		

Sablé au parmesan, artichaut à la grecque, maquereau en saumure d'agrumes, beurre de grecque

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Déposer** le sablé • **Garnir** de dés d'artichauts.
- **Poser** dessus le filet de maquereau.
- **Servir** un trait de beurre de grecque.
- **Décorer** avec les quartiers de tomate confite.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Sablé parmesan amande			
Beurre pommade	kg	0,150	• Sabler le beurre pommade avec le parmesan, les amandes hachées, la farine et la poudre à lever. • Ajouter le jaune d’œuf. Amalgamer légèrement sans travailler la pâte. • Garnir un cadre inox (de 40 x 9 cm) sur 5 mm d’épaisseur. • Refroidir. • Cuire à 180 °C durant 5 à 10 minutes. • Détailler en 10 rectangles de 3 x 9 cm.
Parmesan râpé	kg	0,125	
Amande (hachée)	kg	0,125	
Farine	kg	0,125	
Poudre à lever	kg	0,005	
Œuf (jaune d’)	pce	1	
Artichaut à la grecque			
Artichaut surgelé (fond d’)	kg	0,600	• Détailler les artichauts en dés. • Faire suer les artichauts à l’huile d’olive dans une sauteuse, sans coloration. • Déglacer au jus d’orange et au jus de citron. • Mouiller avec le fond blanc. Porter à ébullition. • Assaisonner. • Couvrir d’un papier sulfurisé et cuire à allure douce durant 10 minutes environ. • Décanter les artichauts en fin de cuisson. • Réserver le jus de cuisson pour le beurre de grecque. • Refroidir les artichauts.
Cuisson à court-mouillement			
Huile d’olive	L	0,10	
Citron (jus de)	pce	1	
Orange (jus d’)	L	0,20	
Fond blanc	L	0,20	
Poivre blanc (grain)	kg	pm	
Ail (gousse d’)	pce	1	
Sel fin	kg	pm	
Maquereau en saumure d'agrumes			
Sel d'agrumes			• Râper l’écorce des agrumes sur le gros sel. Bien mélanger.
Gros sel	kg	0,300	
Pamplemousse (zeste de)	pce	1	
Ciron vert (zeste de)	pce	1	
Maquereau mariné			• Lever les filets de maquereau. • Parer les filets de maquereaux et les saupoudrer de sel d’agrumes. • Faire mariner au frais durant 1 heure. • Rincer sous un filet d’eau froide puis les faire mariner dans le jus de citron vert et l’huile d’olive durant 30 minutes. • Égoutter les maquereaux. • Faire rôtir sous la salamandre et les assaisonner si besoin.
Maquereau entier	pce	5	
Citron vert (jus de)	pce	3	
Huile d’olive	L	0,10	
Beurre de grecque à la coriandre			
Jus de grecque réservé	L	0,20	• Récupérer le jus de grecque. • Faire réduire légèrement. • Émulsionner avec le beurre froid. Assaisonner. • Ajouter la coriandre hachée.
Beurre	kg	0,080	
Coriandre fraîche (hachée)	botte	0,5	
FINITION			
Tomate confite (quartier de)	pce	20	• Confire 20 pétales de tomate (7POI007/4).