

AIDE - MÉMOIRE DE L'APPRENTI CUISINIER

ROBERT
LABAT

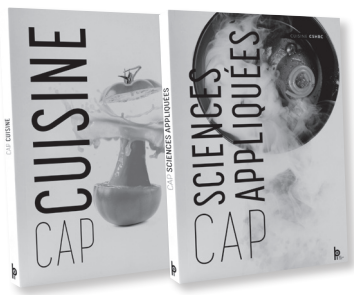
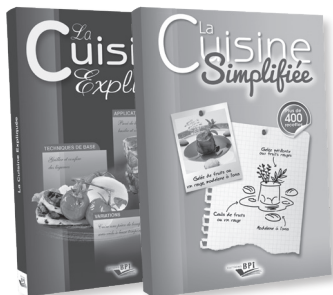
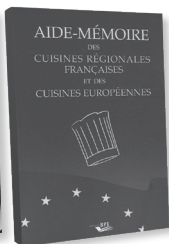
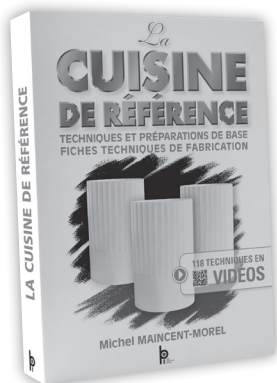


ROBERT **LABAT**

AIDE-MÉMOIRE DE L'APPRENTI CUISINIER

ÉDITION MISE À JOUR

NOS OUVRAGES DE RÉFÉRENCE



© Editions BPI 1999

ISBN : 978-2-85708-122-7

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays.

"Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, des textes et des illustrations, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants-droit ou ayants-cause est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit (photocopies, photos, films), constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. La loi du 11 mars 1957 n'autorise au termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective d'une part, et d'autre part que les analyses et courtes citations dans un but d'exemples et d'illustrations."

PRÉFACES

Cet ouvrage doit être considéré comme l'outil indispensable permettant une approche méthodique de la connaissance des produits et techniques de base de la « technologie » culinaire.

Les préoccupations pédagogiques de l'auteur, à l'abri de toutes tentations théorisantes et élitistes, sont avant tout celles d'un éducateur dont le seul souci est de présenter de façon cohérente un contenu solide et précis devant permettre à chaque élève de concrétiser rapidement l'ensemble des savoirs nécessaires à l'apprentissage et à l'exercice du métier de Cuisinier.

Madame Yolande VOLONDAT

Chef des Travaux
Lycée Professionnel d'Etiolles

Ce manuel pratique vous guidera et vous apportera une aide précieuse et efficace au cours de votre apprentissage, grâce à la rigueur et au professionnalisme de l'enseignant qui l'a conçu.

Il ne fait aucun doute que les bases de ce métier, parfaitement acquises, vous permettront de vous améliorer sans cesse tout au long de votre carrière.

Benoît GUICHARD

Meilleur Ouvrier de France

PRÉFACES (suite)

Cet aide-mémoire à l'intention des jeunes et des adultes en formation est un ouvrage pratique pour un usage facile.

Les thèmes traités comportent les éléments essentiels nécessaires aussi bien aux apprentissages qu'aux révisions. La logique de la démarche, la présentation synthétique, la précision des termes utilisés faciliteront l'acquisition et la mémorisation des notions abordées.

Grâce aux contrôles, chacun pourra mesurer son niveau d'acquisition mais aussi élargir et approfondir ses connaissances en réalisant les recherches proposées.

Les bases techniques, indispensables à la construction des savoirs et des savoir-faire futurs, figurent dans ce livre qui sera un guide pour ceux qui auront la chance de le posséder.

Nicole LUDWICZAK

Inspecteur de l'Education Nationale

REMERCIEMENTS POUR LEUR AIDE À

Messieurs BARTHÈS, BISSO, BONNET et FLEURY,
Professeurs au lycée régional
135, rue Belliard 75018 PARIS

SOMMAIRE

MATÉRIEL DE BASE

Le petit matériel	7
La coutellerie	8
La batterie de cuisine	9

1^{ère} PARTIE : LA PRATIQUE

1 - Techniques gestuelles de base	10
Tailler des légumes (forme et dimension)	10
Tourner des légumes (forme et dimension)	11
Habiller une volaille	12
Découper une volaille à cru	13
Brider une volaille	14
Découper une volaille à l'américaine	16
Découper une volaille en crapaudine	17
Découper un lapin ou un lièvre	18
2 - Techniques de cuisson de base	19
Généralités sur les modes de cuisson	19
Cuisson sauter	20
Cuisson griller	21
Cuisson rôtir	22
Cuisson poêler	24
Cuisson sous vide	26
Cuisson en ragoût	28

2^e PARTIE : LA TECHNOLOGIE

1 - Les produits alimentaires de base	30
Les légumes	30
Les fruits	31
Les volailles	32
Les poissons	34
Les crustacés et les mollusques	36
Les corps gras alimentaires	38
Les œufs	40
Les épices	42
Le gibier	44
Les vins, alcools, vinaigres et liqueurs	46

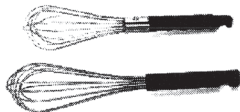
2 - Les viandes de boucherie	47
Généralités	47
Le bœuf	49
Le mouton	52
Le veau	54
Les abats	56
Le porc	58
3 - Les produits élaborés et semi-élaborés : la cuisine d'assemblage	60
4 - Les moyens de conservation	62
5 - Les liaisons différées (plats cuisinés à l'avance)	64
6 - Les préparations culinaires de base	66
Les hors-d'œuvre	66
Les potages	67
Les fonds non liés	68
Les grandes sauces de base	70
Les sauces émulsionnées	72
Les liaisons	74
8 - La pâtisserie de restaurant	75
Les glaces, sorbets et desserts glacés	75
Les meringues	76
Les crèmes	77
Les pâtes utilisées en cuisine et pâtisserie	78
 3^e PARTIE : LES PRÉPARATIONS CULINAIRES DE BASE PAR L'IMAGE	
Réaliser un fond brun	80
Réaliser un fond blanc	81
Réaliser un fumet de poisson	82
Clarifier un consommé	83
Préparer un beurre de crustacés	84
Cuire un riz pilaf	85
Réaliser une pâte feuilletée	86
Réaliser une pâte à choux	87
Les signes de qualité	88
 4^e PARTIE : LES TESTS (TYPE EXAMEN)	
1 - Contrôle des connaissances technologiques	89
2 - Questions diverses sur 4 thèmes (tests)	101
Connaissance des produits	101
Connaissance en hygiène	102
Connaissance des recettes	103
Connaissance en législation	104

INTRODUCTION : MATÉRIEL DE BASE

LE PETIT MATÉRIEL



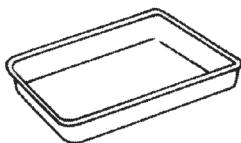
ARAIGNÉE FIL INOX



FOUET À SAUCE



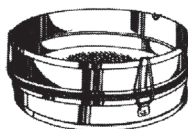
CHINOIS TOILE
MÉTALLIQUE INOX



PLAQUE OFFICE PLASTIQUE



PASSOIRE À QUEUE
INOX OU ALU



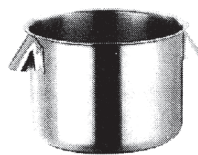
TAMIS INOX DÉMONTABLE



GRILLE FIL INOX



PLAQUE



BAHUT INOX



BAIN MARIE
ROND À QUEUE INOX



BASSINE INOX FOND PLAT



BASSINE INOX FOND ROND



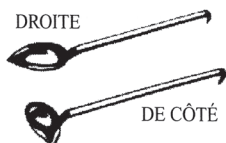
PASSOIRE ALU.
À CERCLE OU À PIEDS



BASSINE ALUMINIUM
À ANSES



ÉCUMOIRE INOX



CUILLÈRE À ARROSER INOX

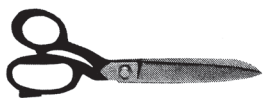


BASSINE À BLANC D'ŒUFS



PINCE TOUS USAGES INOX

LA COUTELLERIE : les outils de base



CISEAUX POISSON MÉTAL CRANTÉ



ÉMINCEUR • 30 cm



CUILLÈRE À POMMES RONDES



TRACHELARD • 25 cm



ÉCONOME



FUSIL PRO MÈCHE OVALE • 30 cm



FOURCHETTE DIAPASON • 23 cm



FILET D'ESOLE INOX • 18 cm



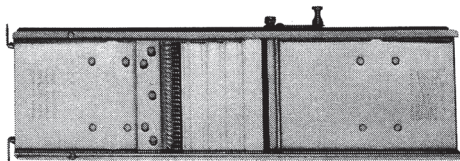
ENTREMET • 28 cm



SPATULE INOX DROITE • 23 cm



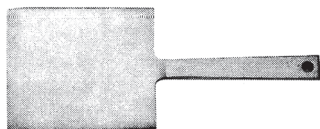
DÉSOSSER • 14 cm



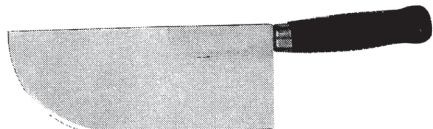
MANDOLINE INOX



OFFICE • 10 cm



BATTE À COTELETTES



FEUILLE INOX • 28 cm

LA BATTERIE DE CUISINE



CASSEROLE



SAUTEUSE ÉVASÉE



PLAT À SAUTER



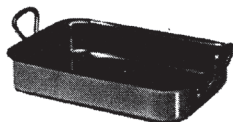
POÊLE OVALE



POÊLE RONDE



POÊLON À SUCRE



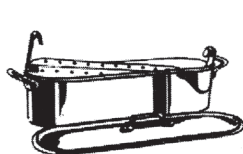
PLAQUE À RÔTIR



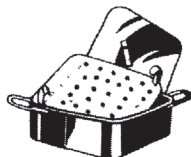
BASSINE À RAGOÛT
AVEC COUVERCLE



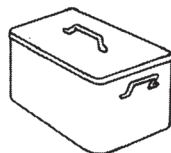
RONDEAU AVEC COUVERCLE



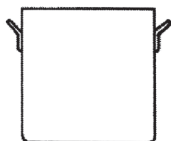
PÔISSONNIÈRE COMPLÈTE



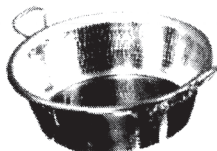
TURBOTIÈRE COMPLÈTE



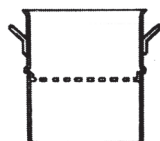
BRAISIÈRE



MARMITE
(peut se faire avec robinet)



BASSINE À CONFITURE

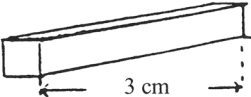
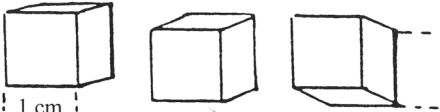
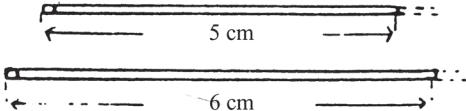
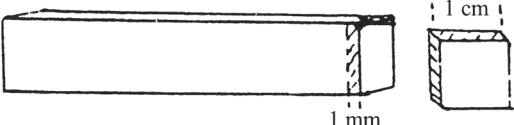
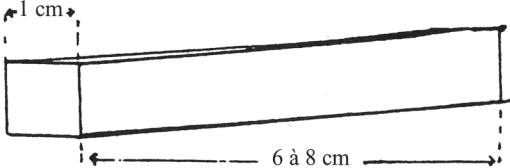
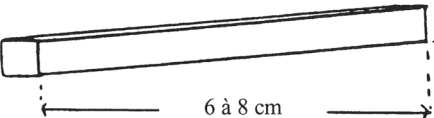


MARMITE CUISSON VAPEUR

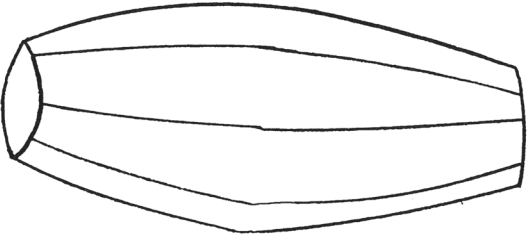
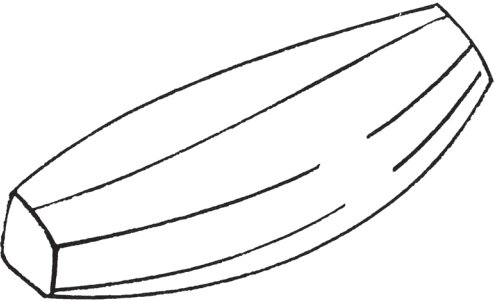
1^{ère} PARTIE: LA PRATIQUE

I. Techniques gestuelles de base

TAILLER

DÉSIGNATION	FORMAT
Brunoise	1 mm  3 mm
Macédoine	0,5 cm  0,5 cm
Jardinière	 0,5 cm 3 cm
Mirepoix	 1 cm
Julienne	 5 cm 6 cm
Paysanne	 1 mm 1 cm
Pomme Pont-Neuf	 1 cm 6 à 8 cm
Pomme allumette	 0,5 cm 6 à 8 cm

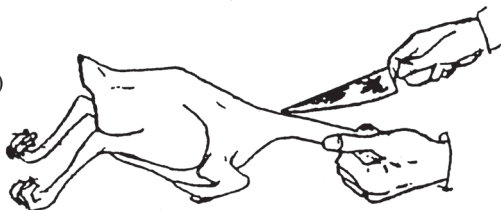
TOURNER

DÉSIGNATION	FORMAT
Petits légumes L : 3 à 4 cm	
Pomme cocotte L : 3 à 4 cm	
Pomme : • à l'anglaise • vapeur • château L : 6 à 8 cm	
Légumes de garniture Pot-au-feu L : 6 à 8 cm	
Carottes nouvelles en toupie	

HABILLER UNE VOLAILLE

- Etirer
- Flamber

1)



Inciser la peau du cou



2) Couper la tête puis le cou.

3) Couper les bouts d'aïeron. Garder le doigt le plus long sans l'ongle.



4) Dégager les tubes et le jabot de la peau puis les poumons.



5) Retirer la bague anale. Agrandir légèrement l'ouverture.



6) Après avoir décollé la graisse abdominale, vider la volaille.

DÉCOUPER UNE VOLAILLE À CRU

Les cuisses



1) Poser le poulet sur le côté.



2) Détacher la 1^{ère} cuisse.



3) Suivre la forme de la carcasse.



4) Lever la 2^e cuisse.

Les ailes



5) Retirer la 1^{ère} aile en suivant le bréchet.



6) Lever la 2^e aile.



7) Retirer l'os de la cuisse. Manchonner.



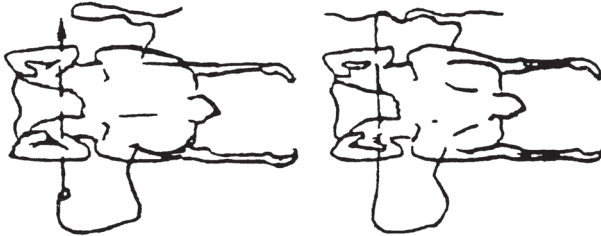
8) Manchonner l'aileron.

BRIDER UNE VOLAILLE

La première bride



- 1) Soulever légèrement les cuisses de la volaille.
Piquer dans la chair à hauteur de l'articulation.



- 2) Retourner la volaille. Piquer le premier aileron et la peau du cou.
Passer sous la colonne vertébrale puis prendre le deuxième aileron.

- 3) Serrer la première bride.

BRIDER UNE VOLAILLE

La deuxième bride



- 1) Passer l'aiguille par les hanches de la volaille puis en revenant par la peau sous les suprêmes.



- 2) Brider pour rôtir.



- 3) Brider en entrée pour les modes de cuissons suivants : en cocotte, poêler et pocher.



La volaille peut également être trussée (en entrée).

- 4) Après la 1^{ère} bride, pratiquer une incision dans la peau sous les suprêmes.

- 5) Glisser les pattes dans les incisions. Brider.

DÉCOUPER UNE VOLAILLE À L'AMÉRICAINNE



1) Couper une partie des ailerons et des pattes.



2) Fendre le poulet côté colonne vertébrale.



3) Retirer la colonne vertébrale.



4) Trousser la volaille.

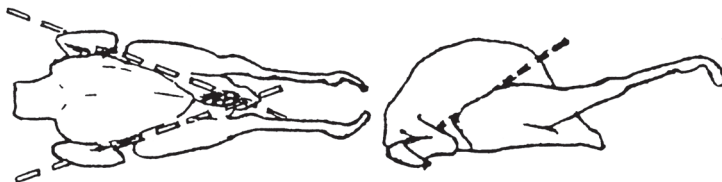


5) Quadriller sur un gril puis finir la cuisson au four.

Remarque :

La volaille peut être désossée avant quadrillage ou après cuisson.

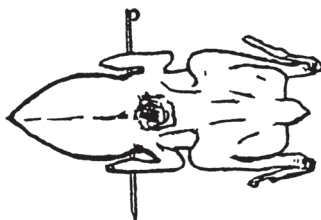
DÉCOUPER UNE VOLAILLE EN CRAPAUDINE



Lever le coffre de la volaille jusqu'aux ailerons en évitant de toucher les suprêmes.



Soulever le coffre. Retirer le bréchet ossifié.

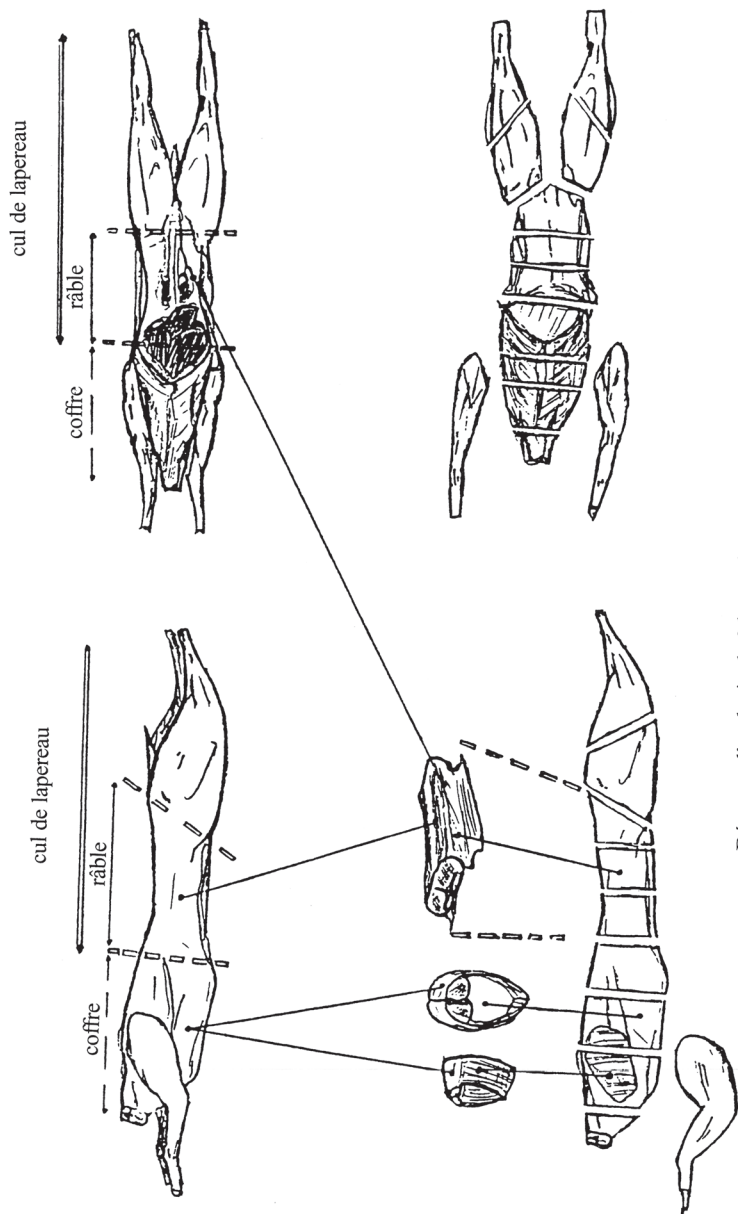


Retourner la volaille puis l'aplatir légèrement avec une batte.

Maintenir avec une brochette.

Griller.

DÉCOUPAGE DU LAPIN OU DU LIÈVRE



Découpe d'un lapin de 2 kg environ en 12 morceaux

II. Techniques de cuisson de base

GÉNÉRALITÉS SUR LES MODES DE CUISSON

En fonction de la qualité, du but recherché, de la taille de l'aliment à traiter, de la texture, etc., on détermine un type de cuisson adapté.

La chaleur transforme la texture et la constitution chimique des aliments. Le fait de cuire modifie l'aspect, le goût et l'odeur.

La cuisson présente également plusieurs intérêts :

- **elle met en valeur la saveur des aliments,**
- **elle permet une meilleure mastication et donc aide à la digestion,**
- **elle est une garantie bactériologique car la chaleur détruit partiellement des microbes et des parasites.**

Classification des types de cuisson

1) *Concentration*

Les aliments traités sont saisis pour conserver leurs sucs et leur saveur.

Exemples de modes de cuisson : **rôtir, griller, frire, poêler, sauter, à la vapeur, sous vide, pocher dans un liquide bouillant.**

2) *Expansion*

C'est le type même de l'échange. La chaleur et la saveur du liquide de cuisson, froid au départ, pénètrent dans l'aliment et les sucs contenus dans celui-ci passent dans le mouillement.

Mode de cuisson : **pocher dans un liquide (froid au départ).**

3) *Mixte*

Ce type de cuisson associe les deux précédents :

- a) concentration par rissolage,
- b) expansion par mouillement.

Exemples de mode de cuisson : **en ragoût, braiser.**

SAUTER

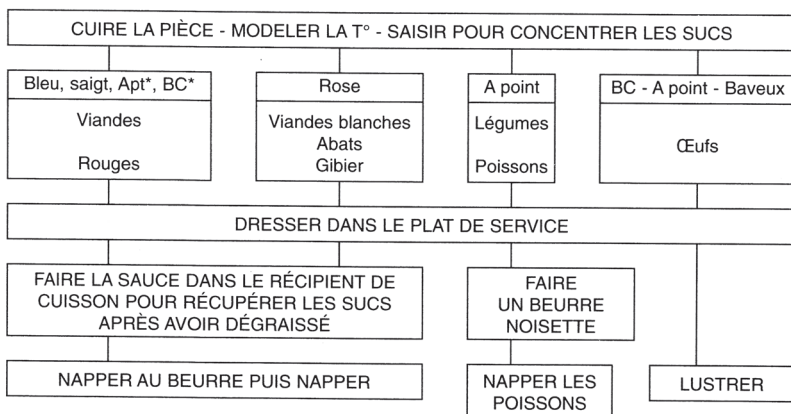
Aliments pouvant être cuits en « sauté »

Ce sont généralement des pièces de petite taille ou détaillées en portions (ex. : **darne de saumon, quart de poulet**). On peut traiter des viandes rouges (1^{ère} catégorie : **entrecôte, filet**), des viandes blanches (1^{ère} catégorie : côte de veau), des abats (foie de veau), des volailles (magret), du gibier (noisette de chevreuil), des poissons (truites), des légumes (pomme de terre) et des œufs (omelette). Les viandes blanches et les poissons sont en principe farinés avant la mise en cuisson.

Exemples de préparations réalisées en travaux pratiques : poulet chasseur, côtes de porc charcutière, escalope viennoise, œufs brouillés, pommes de terre sautées...

Technique de cuisson

C'est une cuisson par **concentration**. Le récipient doit donc être suffisamment chaud pour pouvoir saisir la pièce. On utilise le plus souvent comme matière grasse de l'huile ou du beurre.



Ces préparations culinaires sont servies généralement avec des légumes peu travaillés (**pommes de terre sautées, haricots verts sautés**).

Cuisiniers chargés de ces préparations :

- viandes et volailles : **le saucier**
- poissons : **le poissonnier**
- œufs et légumes : **l'entremétier**.

* Apt = à point ; BC = bien cuit.

GRILLER

Matériel utilisé : Gril au charbon de bois, au gaz, électrique, plaque.

Aliments pouvant être grillés

Viandes de 1^{re} catégorie, poissons en portions, volailles jeunes. Tous ces aliments sont de petite taille ou découpés de façon à présenter une forme suffisamment mince pour permettre une cuisson et une présentation de qualité. (Ex. : poulet taillé en **crapaudine** ou à l'américaine.)

Poids par personne

Viandes de boucherie : **0,200** kg sans os, **0,250** kg avec os ; tomates : **0,200** kg ; poivrons : **0,200** kg ; poissons (portion) : **0,200** kg ; volailles : **0,400** kg.

Cuisson

C'est une cuisson par **concentration**. Le gril doit donc être préchauffé pour assurer un bon saisissement des pièces traitées. Avant chaque utilisation, le gril doit **systématiquement et méticuleusement être nettoyé**. Le combustible, **gaz, charbon de bois, électricité, sarments**, est déterminant dans la qualité du produit fini. Le gril est chauffé par la chaleur dégagée par le combustible mais la pièce en cuisant est « **parfumée** » par les fumées produites pendant la cuisson. Cela pose des problèmes importants d'hygiène : **graisses brûlées, fumées nocives**. Il existe des grils en fonte rainurée qui empêchent le passage des fumées mais ils ont l'inconvénient de réduire en grande partie les qualités organoleptiques des pièces traitées.

TECHNIQUE DE CUISSON

PASSER ÉVENTUELLEMENT DANS UN CORPS GRAS OU UNE MARINADE INSTANTANÉE
QUADRILLER EN 1 ^{ER} LE CÔTÉ QUE L'ON VA PRÉSENTER
ASSAISONNER EN COURS DE CUISSON
CUISSONS LONGUES ÉVENTUELLEMENT FINIES AU FOUR
DRESSER PUIS LUSTRER AU BEURRE FONDU

On ne pique jamais une viande rouge grillée

A point de cuisson

- Viandes rouges : bleu, saignant, à point, bien cuit. La cuisson de ces viandes se contrôle au toucher. Il faut donc posséder une bonne expérience pour maîtriser cette technique.
- Viandes blanches et volailles : à point.
- Légumes : bien cuits, cuissons finies au four.
- Poissons : les plus grosses pièces sont souvent finies au four.

Les viandes se servent avec du cresson et les poissons avec du persil en branches.

Le cuisinier chargé de ces préparations est **le grillardin** ou **le rôti**seur.