CAP CUISINE

Le NOUVEAU programme en 100 pages

CAP

Connaissances Technologiques de Cuisine

par Jean-Philippe Vichard
et Olivier Tondusson

ÉDITIONS BPI

Sommaire

L'histoire de la cuisine
Le vocabulaire culinaire

Savoirs 1 & 2

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

L'histoire de la cuisine . . . . . P 8
Le vocabulaire culinaire . . . . . P 10

Les produits

Savoirs 3

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Le lait . . . . . P 14
La crème . . . . . P 15
Les yaourts . . . . . P 16
Les fromages . . . . . P 17
Aromates - Epices - Condiments . . . . . P 18
Les matières grasses . . . . . P 19
Le beurre . . . . . P 21
Les œufs . . . . . P 22
Le riz . . . . . P 24
Les pâtes alimentaires . . . . . P 25
Les poissons . . . . . P 26
Les mollusques . . . . . P 28
Les crustacés . . . . . P 30
Les viandes de boucherie . . . . . P 31
L'agneau en restauration . . . . . P 33
Le veau . . . . . P 34
Le bœuf . . . . . P 36
Le porc . . . . . P 38
Les abats en restauration . . . . . P 39
Les volailles . . . . . P 40
Les gibiers . . . . . P 42
Les légumes et fruits . . . . . P 44
Les légumes secs . . . . . P 46
Les pommes de terre . . . . . P 47
Les produits alcoolisés en cuisine . . . . . P 49

Les produits semi-élaborés
et les préparations de base

Savoirs 4 & 5

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Les produits semi-élaborés . . . . . P 52
Les fonds de base . . . . . P 53
Les gelées . . . . . P 55
Les modes de liaison . . . . . P 56
Les sauces de base . . . . . P 57
Les sauces émulsionnées . . . . . P 58
Les beurres composés . . . . . P 59
Les courts-bouillons . . . . . P 60
Les marinades . . . . . P 61
Les principales farces utilisées . . . . . P 62

Les préparations culinaires

Savoirs 6

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Les potages . . . . . P 64
Les hors-d'œuvre froids . . . . . P 65
Les hors-d'œuvre chauds . . . . . P 66
Les pâtes et farinages . . . . . P 67
Les pâtes de base . . . . . P 68
Les appareils, les crèmes de base et les glaces . . . . . P 70
Les appareils de base . . . . . P 71
Les crèmes de base . . . . . P 72
Les glaces . . . . . P 73

Sommaire

L'association des mets et des garnitures d'accompagnement

Savoirs 7

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Usages des applications culinaires . . . . . P 76
Mise en valeur des mets et des garnitures . . . . . P 77

Les P.C.E.A. (Préparations Culinaires Elaborées à l'Avance) Les différents modes de cuissons

Savoirs 8 & 9

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Les préparations culinaires élaborées à l'avance . . . . . P 80
Les modes de cuissons et leurs conséquences . . . . . P 81
Rôtir . . . . . P 83
Poêler . . . . . P 85
Sauter . . . . . P 87
Griller . . . . . P 89
Frire . . . . . P 91
Cuire à la vapeur . . . . . P 93
Cuire sous-vide . . . . . P 94
Cuire dans un liquide départ dans un liquide chaud . . . . . P 95
Cuire dans un liquide départ dans un liquide froid . . . . . P 96
Cuire en sauce (les ragoûts) . . . . . P 97
Braiser . . . . . P 98

L'éducation sensorielle et les locaux

Savoirs 10 & 11

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Education à la dégustation . . . . . P 100
Les zones de travail . . . . . P 101
L'entretien des locaux . . . . . P 102
La ventilation . . . . . P 103
L'évacuation des déchets . . . . . P 104

Le matériel

Savoirs 12

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Les matériels dans les annexes . . . . . P 106
Les gros matériels . . . . . P 107
La batterie de cuisine et les principaux matériaux employés . . . . . P 109
Couteaux et petit outillage . . . . . P 110
Les principaux matériels électromécaniques . . . . . P 112

Le personnel de cuisine

Savoirs 13

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

La tenue et les comportements professionnels . . . . . P 114
Structure d'une brigade . . . . . P 115
La prévention des risques sur le lieu de travail . . . . . P 116

Les procédés de conservation et les approvisionnements des services

Savoirs 14 & 15

CHAMPS TECHNOLOGIQUES DES SAVOIRS

Les procédés de conservation . . . . . P 118
Exemple de fiche technique . . . . . P 119
Bon d'économat . . . . . P 120
Les approvisionnements des services . . . . . P 121
Les relations cuisine/restaurant . . . . . P 122
Les procédures d'annonces . . . . . P 123

Note à l'attention de l'utilisateur

Court, essentiel et pédagogique. Trois termes pour résumer l'idée générale de conception qui a conduit à la réalisation de cet ouvrage s'intégrant dans la collection «*CAP-Le nouveau programme en 100 pages*».

Court : car aujourd'hui les ouvrages de technologie bien souvent trop denses, ne répondent pas toujours aux attentes des élèves de CAP qui éprouvent beaucoup de difficultés pour s'orienter dans la somme des informations fournies.

Essentiel : car en période de révision précédant les examens, mais aussi tout au long de l'année, l'élève doit pouvoir retrouver dans cet ouvrage les connaissances de base normalement acquises et détecter les informations essentielles de celles qui le sont moins.

Pédagogique : les thèmes présentés de façon condensée font appel à de nombreux tableaux synoptiques de lecture facile. La signification des mots avec un astérisque est présente dans le lexique pages 10, 11 et 12.

J.-P. Vichard

Ce n'est pas parce que l'on crée avec ses doigts
que l'on n'en est pas moins intellectuel.
L'expression manuelle est une forme d'écriture
ou de langage qui traduit l'activité de l'esprit.

SAVOIRS
1 & 2

L'histoire de la cuisine et le vocabulaire culinaire

L'histoire de la cuisine

Début du 20ème siècle

A la fin du 19ème siècle et dès le début du 20ème naît le tourisme réservé à l'aristocratie française. L'ère des palaces voit le jour. Ce nouvel art de vivre se développe en France, puis en Europe et aux Etats-Unis. Ainsi apparaissent les paquebots de croisières (Titanic), les stations thermales (Vichy), les stations balnéaires (Deauville) et, sur la Côte d'Azur notamment, toute une industrie hôtelière prospère avec palaces et casinos. Auguste Escoffier (1846-1935) devient le maître incontesté de la cuisine française qui rayonne alors partout en Europe. En 1900 est créé le Guide Michelin tandis qu'en 1914 éclate la première guerre mondiale.

«L'entre deux guerres»

La guerre de 14/18 et la révolution russe ruinent bon nombre de français. En 1920, Prosper Montagné ouvre son restaurant à Paris ; en 1923, Fernand Point ouvre le sien à Vienne et dans les mêmes moments, Auguste Escoffier publie le Guide Culinaire. Les 2 semaines de congés payés accordées en 1936 permettent ainsi aux Français les plus aisés de jouir des premières vacances. La cuisine régionale se développe, mais la seconde guerre éclate en 1940.

Les années 50

Toujours fidèles aux grands maîtres fondateurs, les cuisiniers réalisent dans la pure tradition de la cuisine française des recettes codifiées dans le Guide Culinaire d'Escoffier. L'obtention de la 3ème semaine de congés payés en 1956 permet le développement des vacances estivales. Le nombre de vacanciers de 1951 à 1966 est multiplié par 2,5. Indissociable du tourisme, le « Club Méd » fait son apparition en 1950. Le départ des vacanciers augmente le trafic sur les routes dont l'une d'entre elles passe par Saulieu, Roanne, Lyon, Vienne, Marseille pour rejoindre les côtes méditerranéennes ensoleillées. Eugénie Brazier, Alexandre Dumaine, Fernand Point et bien d'autres encore règnent en Chefs incontestés. En 1956 décède Curnonsky surnommé encore le «Prince des Gastronomes».
En 1958 apparaît le premier self-service.

Les années 60

En 1963 avec la 4ème semaine de congés payés naît chez les vacanciers le besoin de partir vers plusieurs destinations. C'est alors que se développe vraiment le tourisme étalé sur plusieurs périodes. La cuisine, qui évolue vers plus de raffinement, se démocratise aidée en cela par les émissions de télévision dans lesquelles jouent d'ingéniosité Raymond Oliver et Catherine Langeais. Dans les assiettes, les menus s'allègent, les portions servies "diminuent" en même temps que naît le souci de manger mieux et plus léger. La fraîcheur des produits s'améliore, et les produits surgelés apparaissent.
Avec l'évolution de la société se développe la Restauration Hors Foyer (RHF). Pierre Bellon crée la Sodexho en 1966, Jacques Borel invente la restauration d'autoroute et dans le même temps le premier Wimpy.

Les années 70

Après « l'agitation » de 1968, règne dans les cuisines un nouveau souffle. Les cuisiniers affirment leurs besoins d'indépendance, d'émancipation, de simplification, de créativité. Henri Gault et Christian Millau font la promotion de l'éphémère et contestée « Nouvelle Cuisine» qui aura eu le mérite d'ouvrir la voie vers une cuisine différente et plus personnelle. Les sauces épaisses liées à l'amidon s'allègent en utilisant le principe de l'émulsion. Les saveurs sont mieux identifiables. C'est le début de la «***cuisine minceur***»* chère à Michel Guérard. Dans le même temps, encouragés par la télévision,

*** Voir pages 10 à 12**

L'histoire de la cuisine

la radio, la presse spécialisée (naissance du Guide Gault-Millau en 1973) les cuisiniers jusqu'alors «coincés» dans leurs cuisines montrent leurs vrais visages. Paul Bocuse et Joël Robuchon deviennent de véritables stars médiatiques bientôt suivis par d'autres.

Dans le domaine de la restauration collective apparaît le nouveau concept de cuisine centrale. L'évolution des produits, des matériels et des techniques contribue au développement de ce type de restauration. Le 1er McDonald's s'implante en France en 1972.

Les années 80

Avec l'apparition en 1982 de la 5ème semaine de congés payés et l'impossibilité de prendre plus de 24 jours consécutifs, se développent, pour les plus aisés, les vacances d'hiver. Les cuisiniers deviennent de plus en plus populaires. Avec l'induction et le sous-vide, la cuisine devient technique et créative. C'est le temps des cuissons précises. L'apparition des chaînes hôtelières entraîne la naissance de nouveaux concepts de restauration. Paul Dubrule et Gérard Pélisson créent en 1982 le groupe Accor. Dans un univers ultra concurrentiel, le créneau de la restauration est porteur tant pour les indépendants que pour les chaînes. Curieusement la naissance de l'Europe Communautaire entraîne le retour des produits de terroir ainsi que la redécouverte de recettes anciennes. Celles-ci adaptées aux exigences du moment donnent le jour à l'appellation «plat du terroir». C'est une période où règne l'euphorie.

Dans les collectivités se développe le concept de la cuisine d'assemblage mettant en œuvre des produits qui ont déjà subi des préparations préliminaires en amont (4ème et 5ème gammes) mais aussi des techniques nouvelles (poly-cuiseurs, micro-ondes).

Les années 90

La guerre du Golfe porte un coup terrible à l'économie française sans épargner l'hôtellerie-restauration. La crise est sévère ; le patron-cuisinier indépendant devient alors «Chef d'Entreprise» ne laissant plus la place à l'improvisation. Désormais les fiches techniques, les pesées, les ratios, l'informatique, les process dominent la cuisine. La forte présence de main-d'œuvre en restauration, ajoutée à la crise des années 90 entraînent un changement d'organisation. Ainsi pour maintenir les prix, les grands restaurants travaillent des produits moins «nobles» comme le cabillaud, le pied de porc, etc. Bernard Loiseau choisit la Bourse pour «lever» des capitaux et ainsi assurer le développement de son groupe. Parallèlement, face aux problèmes de qualité sanitaire des aliments (poulet à la dioxine, fièvre aphteuse, maladie de la vache folle, peste porcine), les consommateurs insistent pour connaître l'origine des produits et demandent plus de garantie ; la traçabilité se met en place.

Le 1er Parc Eurodisney ouvre à Marne-la-Vallée. Avec la mondialisation naît la crainte de l'uniformisation des goûts et conduit les cuisiniers à mieux valoriser les produits. La cuisine et la clientèle évoluent. Bernard Loiseau prône «l'envolée des saveurs». Alain Ducasse, Marc Veyrat et bien d'autres marquent la gastronomie.

Destinée à améliorer la sécurité alimentaire, la directive européenne de 1993 donne naissance en 1995 et en 1997 à la publication de 2 arrêtés instaurant la mise en place d'une pratique de fabrication préconisant la méthode ***HACCP****.

Les années 2000

L'instauration des 35 h modifie les habitudes des français qui optent pour des départs en week-ends plus courts et plus fréquents. Dès lors, les flux de clients dans les restaurants sont modifiés.

Le 11 septembre 2001 entraîne une crise mondiale qui n'épargne pas l'hôtellerie-restauration. Toute l'économie mondiale est touchée. En 2002 s'ouvre le second parc Eurodisney à Marne-la-Vallée.

Retrouvez à partir de ce texte les grandes modifications, les personnages et les évènements qui ont contribué à l'évolution de la cuisine française depuis les années 1900.

Le vocabulaire culinaire

ABATTIS	Ensemble des morceaux séparés de la volaille lors de l'habillage
ABOYEUR	Cuisinier au passe qui annonce les bons à haute voix
AL DENTE	Cuisson des pâtes qui doivent rester fermes
AMOURETTES	Moelle épinière, aujourd'hui interdite d'utilisation (ESB)
ANALYSE SENSORIELLE	Examen des propriétés organoleptiques d'un produit par les organes des sens (définition AFNOR)
ANIMELLES	Testicules des animaux de boucherie
AOC	Appellation d'origine contrôlée. Signe distinctif d'un produit délivré pour son procédé de fabrication et sa qualité
APPERTISER	Inventé par Nicolas Appert c'est le principe de la stérilisation
ASEPTISER	Stériliser les aliments en détruisant la flore microbienne
ATTEREAUX	Eléments variés crus ou cuits, embrochés, trempés dans une sauce réduite, panés puis frits
BACTÉRICIDE	Terme utilisé pour une substance qui détruit les bactéries
BARDER	Protéger un aliment d'une fine tranche de lard appelée «barde»
BASSINET	Partie blanchâtre et graisseuse située à l'intérieur des rognons et qui doit être retirée
BLANC	Liquide de cuisson permettant de conserver la couleur blanche de certains produits (abats, champignons, artichauts)
BLANCHIR	Faire bouillir un aliment dans de l'eau afin d'éliminer le sel en excès, les protéines ou bien encore réhydrater des aliments
BRACHYOURES	Crustacés qui ont une queue large et l'abdomen atrophié (tourteau)
BRIDER	Attacher fermement les membres d'une volaille grâce à une ficelle
CHÂTRER	Retirer l'intestin de l'écrevisse en faisant pivoter la nageoire centrale et en exerçant une légère traction
COLLAGÈNE	Protéine présente dans les tissus conjonctifs de la viande permettant de faire prendre en masse un liquide
CONCRÈTE	Se dit d'une matière grasse ferme à température ambiante
CONFORMATION	Importance de la masse musculaire sur une carcasse
CRÉPINE	Membrane très fine qui entoure les viscères chez le porc. Elle est utilisée en charcuterie
CROMESQUIS	Eléments cuits enrobés d'une fine crêpe ou de crépine puis plongés dans une pâte à frire et frits
CUISINE D'ASSEMBLAGE	C'est la réalisation de préparations culinaires à l'aide de produits qui ont déjà subi une préparation (produits semi-élaborés)
CUISINE MINCEUR	Dans les années 70 Michel Guérard adapte sa cuisine à la mode naissante de consommer «plus léger» - C'est le début d'un changement profond en cuisine
DARNE	Tranche de poisson rond
DCR	Date de consommation recommandée
DÉCAPODES	Se dit des crustacés qui sont munis de 5 paires de pattes
DÉGLACER	Action qui consiste à décoller les sucs au fond d'un récipient de cuisson avec un liquide
DÉPOUILLER	Se dit pour un fond lorsque l'on retire les impuretés à la surface du liquide

Le vocabulaire culinaire

DÉTREMPE	Première étape de la pâte feuilletée qui consiste à mélanger la farine avec le sel et l'eau et parfois un peu de beurre
DLC	Date Limite de Consommation : date à partir de laquelle un produit alimentaire ne peut plus être consommé
DLUO	Date Limite d'Utilisation Optimale : le produit peut encore être consommé quelques jours au delà de cette date
DUXELLES	Champignons hachés, échalotes ciselées et persil haché cuits doucement jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation
EFFILÉE	Se dit d'une volaille dont seul l'intestin a été retiré. Il faut donc la vider complètement avant la cuisson
ÉMULSION	C'est une solution obtenue en fouettant deux produits qui ne peuvent normalement pas se mélanger (l'huile avec le vinaigre). L'émulsion peut être stable ou instable
ESB	Encéphalopathie Spongiforme Bovine (maladie nerveuse située dans le cerveau)
ESTAMPILLE SANITAIRE	Pictogramme souvent ovale permettant de situer géographiquement l'atelier de fabrication des produits (département, commune, et atelier)
FERRER	Action de débuter la cuisson trop vivement d'un aliment grillé et qui a pour conséquence de donner un mauvais goût à l'aliment
FLUIDE	Se dit d'une matière grasse liquide à température ambiante
FRAISE	Intestin grêle du veau préparé souvent à la sauce poulette
FRITOTS	Eléments cuits enrobés de pâte à beignets puis frits
GÉLATINE	Produit naturel composé d'une protéine d'origine porcine
GLACER	Améliore la présentation d'un élément
GLUTEN	Protéine du grain de blé présente dans la farine qui donne le corps et l'élasticité aux pâtes
HABILLER	Préparer des aliments en vue de leur cuisson. Exemple : volailles, poissons, gibier
HACCP	Hazard Analysis Control of Critical Point. En français : Analyse des Risques pour la Maîtrise des Points Critiques (ARMPC)
IAA	Industrie agro-alimentaire : société qui fabrique des produits dans de grandes proportions et selon des procédés industriels
LÉCITHINE	Elément phosphoré présent dans le jaune d'œuf, le soja et la moutarde permettant d'associer des éléments qui habituellement se repoussent (eau et huile par exemple)
LIMONER	Plonger les cervelles dans l'eau glacée afin d'éliminer les parties sanguinolentes
LYOPHILISER	Procédé de conservation qui consiste à retirer l'eau de constitution des aliments (procédé techniquement différent de la déshydratation)
MACROURES	Crustacés à la queue longue et à l'abdomen développé (homard)
MAILLARD	Réactions chimiques lors de certaines cuissons qui produisent un brunissement superficiel et le développement de substances sapides riches en goût (pain, viandes rôties, grillées, sautées)
MATURATION	Pour la crème c'est l'action qui consiste lors de son élaboration à ajouter des ferments lactiques qui amélioreront son goût et sa texture
MENU	Intestin grêle du porc utilisé en charcuterie pour fabriquer les saucisses
MIREPOIX	Taille particulière de légumes qui servent souvent de garniture aromatique

Le vocabulaire culinaire

MIX	Mélange de différents ingrédients permettant de fabriquer les glaces
MORTIFICATION	(appelée aussi maturation) Action qui consiste à laisser reposer les gros morceaux de viande au frais pour la rendre plus tendre
NOURRIR	Arroser de graisse de cuisson les aliments rôtis ou poêlés pour éviter leur dessèchement
NUTRIMENTS	Substances alimentaires pouvant être composées sans subir de transformations
ORGANOLEPTIQUES	Propriétés d'un produit que les organes des sens permettent d'identifier
OVOPRODUITS	Produits fabriqués à base d'œufs hors de leur coquille (œufs durs en barres, omelettes congelées, œufs pochés en alvéoles) et sont utilisés en collectivité
PAC	Prêt À Cuire (se dit pour une volaille notamment)
PAE	Prêt À l'Emploi (se dit pour des produits de 5ème gamme)
PAI	Produits Alimentaires Intermédiaires
PANADE	Appareil réalisé comme une pâte à chou mais sans les œufs. Il est utilisé pour lier les farces à quenelles
PARER	Eliminer les parties inutiles d'un aliment pour améliorer sa présentation
PINCER	Caraméliser les sucs au fond du récipient de cuisson
POCHER	Consiste à cuire des aliments dans un liquide dont la température est inférieure à celle de l'ébullition
POINT CRITIQUE	Appelé aussi point de fumée, c'est la température élevée à partir de laquelle un corps gras brûle
POINT DE FUSION	Température à partir de laquelle un corps gras passe de l'état solide à l'état liquide (il fond)
POUSSER	Se dit d'une pâte levée dont le développement est assuré grâce à la chaleur douce d'une étuve
PRESSER	Mettre sous pression des ris de veau pour éliminer les parties sanguinolentes
PRIMEUR	Pommes de terre insuffisamment «mures» pour être conservées
RAIDIR	Rissoler des aliments en faisant attention de ne pas les colorer excessivement
SALMONELLE	Bactérie qui se développe dans l'œuf et qui peut entraîner des intoxications alimentaires graves. La cuisson la détruit
SANGLER	Opération consistant à congeler le mix dans une sorbetière
SEMI-CONSERVE	Préparations ayant subi la pasteurisation et qui doivent donc être entreposées dans le réfrigérateur pour leur conservation
SOUS-VIDE	Technique qui consiste à retirer l'oxygène d'un sachet et ainsi à retarder son altération
SUER	Eliminer l'eau de végétation de légumes en les faisant chauffer doucement dans un corps gras
THERMORÉSISTANT	Se dit de quelque chose qui résiste à la chaleur
TOURRER	C'est donner les tours à la pâte feuilletée
TRAÇABILITÉ	Action qui consiste à connaître l'origine, l'utilisation et la localisation d'un produit depuis le producteur jusqu'à l'acheteur
TRONÇONS	Découpe particulière de poissons longs (anguilles) ou de poissons plats (turbot)
TURBINER	Procédé de fabrication des glaces dans un appareil spécial appelé sorbetière
UHT	Ultra Haute Température : procédé qui consiste à élever un produit à haute température pendant quelques secondes puis à le refroidir rapidement