

MICHEL MAINCENT-MOREL

LA CUISINE DE RÉFÉRENCE



TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE
FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION

ACCÉDEZ DIRECTEMENT À 118 TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE EN VIDÉO !

LES ARTICHAUTS



Les artichauts sont des boutons à fleurs d'une plante potagère provenant à l'origine d'une variété de chardon. Les principales variétés françaises sont le « gros vert de Ladin », le « canus de Bretagne » et le « violet de Provence ». Ils peuvent être consommés crus à la « croque au sel » pour les variétés les plus tendres de printemps (petits violets). Mais le plus souvent, les artichauts sont cuits entiers à l'anglaise ou à la vapeur, ou cuits tournés. Dans ce cas, les fonds sont cuits à couvert dans un blanc, ou simplement dans de l'eau bouillante salée, citronnée et huileée en surface.

Les fonds d'artichauts entrent dans la composition de nombreuses garnitures classiques (châtelaine, mascotte, Masséna, etc.). Ils sont également présentés farcis, gratinés ou non (pointes d'asperges, épinards, haricots verts, Duxelles de champignons, moules, crevettes, œufs pochés, etc.).

ACHAT ET CRITÈRES QUALITATIFS

Les calibres correspondent au diamètre en centimètres du capitule, liés à la catégorie.

Exemple :
- Extra 3/7l signifie 3 pièces au kilogramme, soit environ 333 g pièce.
La période optimale d'achat se situe du mois de mars au mois de novembre.

Choisir les artichauts dont le capitule est bien fermé, d'aspect très frais, de couleur vert brillant à vert violacé suivant la variété. Le coupe du pédoncule doit être fraîche, franche, non lignifiée, sans

traces noirâtres, sans liquéfaction. Les fonds doivent être larges et charnus, les feuilles fermes et craquantes.

Refuser impérativement les artichauts desséchés, présentant des feuilles jaunies et brunes, des traces noirâtres au niveau des fonds, un pédoncule filandreux et un capitule exagérément étioilé.

Entreposer les artichauts durant quelques jours en enceinte réfrigérée de +10 °C à +12 °C. Les artichauts craignent la lumière et le froid au-dessous de +10 °C.

PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES

ARTICHAUTS CUITS ENTIERS

Laver soigneusement les artichauts dans plusieurs eaux.



Casser la tige (pédoncule) sans la couper, afin d'arracher le maximum de filaments du fond.



Araser soigneusement le fond (parer) à l'aide d'un couteau éminceur.



Couper régulièrement l'artichaut aux deux tiers de sa hauteur.



Tourner les artichauts
www.bpi-campus.com



Épointer les feuilles à l'aide d'une paire de gros ciseaux, pour limiter l'oxydation du fond durant la cuisson.



Placer une rondelle de citron du côté du pédoncule, pour limiter l'oxydation du fond durant la cuisson. Ficeler l'artichaut afin de maintenir les feuilles et la rondelle de citron.

LA CUISSON DES ARTICHAUTS

Les artichauts ainsi préparés sont cuits à l'anglaise ou à la vapeur, rafraîchis légèrement, et servis tièdes avec une sauce vinaigrette par exemple. Débarrassés des boutons floraux (foin), ils peuvent alors être farcis.

ARTICHAUTS TOURNÉS (RÉALISATION DES FONDS D'ARTICHAUTS)

Selon le diamètre du capitule, les artichauts peuvent être tournés selon deux techniques principales : préparer une calotte contenant de l'eau froide citronnée, à raison d'un jus de citron par litre d'eau. Les fonds d'artichauts s'oxydent très facilement (noircissent), il est impératif de les maintenir en permanence dans de l'eau citronnée.



Casser la tige au ras des feuilles sans la couper, pour arracher le maximum de filaments du fond.

1^{re} méthode

Conseillée pour les gros artichauts qui ne peuvent être maintenus facilement dans la main.



Dégrossir le fond des feuilles du pourtour à l'aide d'un gros couteau éminceur ou cranté, puis le tourner.

2^{me} méthode

Pour les artichauts qui peuvent être facilement maintenus dans la main (diamètre inférieur à 10 cm).



Araser : parer soigneusement la base du fond à l'aide d'un gros couteau d'office, ou un autre couteau à lame courte et rigide.

120

LES LÉGUMES

TECHNIQUES DE BASE

LA CUISINE DE RÉFÉRENCE

LA CUISINE DE RÉFÉRENCE

TECHNIQUES DE BASE

LES LÉGUMES

121

POUR ACCÉDER AUX VIDÉOS SUR INTERNET

flasher le QR code* avec un smartphone ou une tablette,

OU

rendez vous directement sur notre site BPI Campus : www.bpi-campus.com

* Nécessite l'installation d'une application gratuite lecteur de QR codes/flash codes.



Tourner les artichauts
www.bpi-campus.com



BPI CAMPUS

LA 1^{ÈRE} PLATEFORME DE FORMATION POUR TOUS LES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE-RESTAURATION



Retrouvez toutes les vidéos de La Cuisine de Référence sur notre plateforme.

PLUS DE 700 VIDÉOS - PLUS DE 300 FICHES DE TECHNOLOGIE

CUISINE - HYGIÈNE - PÂTISSERIE - SERVICE - SOMMELLERIE - BAR - HÔTELLERIE - AGENT POLYVALENT DE RESTAURATION



40 ANNÉES D'EXPERTISE RÉUNIES EN UNE PLATEFORME DE FORMATION

BPI CAMPUS : bibliothèque digitale de contenu pédagogique spécialisée pour les métiers des CHR

www.bpi-campus.com

SOMMAIRE

11 HYGIÈNE ET SÉCURITÉ EN CUISINE

- 12 Vos premiers pas en cuisine
- 13 État de santé du personnel de restauration
- 14 Tenue professionnelle
- 16 Lavage, désinfection et séchage des mains
- 18 Nettoyage et vérification de la propreté du poste de travail
- 19 Affichage et informations obligatoires
- 20 Installation du poste de travail et premiers travaux
- 25 Marche en avant
- 26 Températures réglementaires de stockage des aliments
- 28 Chaîne du froid
- 32 Traçabilité alimentaire
- 34 Prévention des risques professionnels
- 35 Pourquoi tant de précautions ?

37 HYGIÈNE ET SÉCURITÉ DES ALIMENTS

- 38 HACCP
- 40 Méthode des 5M
- 42 PMS
- 44 Paquet hygiène ou Food law
- 45 Toxi-Infections Alimentaires Collectives (ou TIAC)
- 46 Bref rappel des conditions favorables au développement des micro-organismes
- 47 Analyses microbiologiques
- 49 Principaux germes recherchés lors des analyses microbiologiques
- 51 Les allergènes
- 54 Plats témoins
- 55 Gestion des restes
Précautions à observer

75 GÉNÉRALITÉS

77 LA COUTELLERIE PROFESSIONNELLE

- 77 Boîte à couteaux ou mallette des apprentis
Sécurité lors de l'utilisation des couteaux
- 79 Entretien des couteaux
- 80 Différents couteaux et petits outils, individuels ou collectifs, utilisés en cuisine

87 LA BATTERIE DE CUISINE

- 87 Définition
- 87 Classification
- 87 Matériaux utilisés
- 89 Propriétés des matériaux
- 89 Cas particulier du matériel en cuivre
- 91 Matériel mobile de cuisson
- 94 Matériel de préparation et matériel à débarrasser
- 96 Petit matériel et ustensiles accessoires
- 99 Matériel spécifique à la pâtisserie

103 LE MATÉRIEL ÉLECTROMÉCANIQUE

- 103 Choix des appareils
- 103 Sécurité
- 104 Différents types d'appareils

110 PESER ET MESURER

Les unités de masse (rappel concernant les unités de poids), les unités de volume (rappel sur les unités de volume), correspondance entre la famille du mètre et celle du litre.

111 LES FEUILLES DE GRAMMAGE

Poissons, coquillages et crustacés, viandes de boucherie, volailles et gibiers, abats, préparations à base d'œufs, primeurs, fruits, corps gras pour cuisson et finition, divers.

TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE

115 TECHNIQUES DE BASE

117 LES LÉGUMES

Par ordre alphabétique : ail, artichauts, asperges, aubergines, betteraves rouges, blettes, cardons, carottes, céleris, champignons de couche, chicorée witloof de Bruxelles ou endives, choux, concombres, courgettes, cresson, crosnes, échalotes, épinards et oseille, fenouils, fines herbes, haricots, marrons, navets, oignons, poireaux, pois, poivrons, pommes de terre, radis, salades, scorsonères et salsifis, autres légumes.

223 LES FRUITS

Par ordre alphabétique : citrons-oranges-pomelos, melons, poires, pommes, raisins de table.

237 LES PRODUITS DE LA PÊCHE

- 238 Poissons
- 260 Crustacés
- 265 Coquillages

273 LES ŒUFS

- 274 Commercialisation des œufs
- 274 Marquage de la coquille et emballage des œufs
- 276 Cuisson des œufs avec coquille
- 280 Cuisson des œufs hors coquille
- 288 Cuisson des œufs hors coquille et mélangés
- 292 Casser des œufs
- 292 Clarifier des œufs
- 293 Réaliser de la dorure

295 LES VIANDES DE BOUCHERIE

- 296 Critères qualitatifs, stockage et conservation
- 298 Mouton, agneau
- 312 Bœuf
- 314 Veau
- 318 Porc
- 321 Quelques préparations de boucherie
- 324 Abats

329 LES VOLAILLES

- 330 Critères qualitatifs, présentations commerciales et habillage des volailles
- 331 Préparations diverses (habiller, trusser, brider, découper...)
- 352 Lapin domestique

357 PRÉPARATIONS DE BASE

359 LES FONDS

- 360 Classification et conservation
- 362 Fonds bruns (veau, volaille, gibier) et fonds blancs (veau, volaille)
- 371 Fumet de poisson
- 373 Bouillon de légumes
- 375 Consommé ou marmite
- 378 Clarifier une marmite
- 381 Glaces

383 LES GRANDES SAUCES DE BASE

- 384 Sauce espagnole, fond brun de veau lié, roux (blanc, blond, brun), velouté (de veau, de volaille, de poisson), sauce Béchamel et sauces dérivées, sauce tomate, sauce américaine, sauce Nantua
- 402 Sauces émulsionnées (vinaigrette, coulis de tomates, mayonnaise et sauces dérivées, beurre fondu, beurre blanc et/ou beurre nantais, hollandaise et sauces dérivées, béarnaise et sauces dérivées)
- 418 Réaliser un colorant vert végétal

421 LES PRÉPARATIONS, APPAREILS ET FARCES DE BASE

- 422 Duxelles
- 425 Monder et concasser des tomates - Fondue de tomates
- 429 Appareil à pommes Duchesse
- 432 Pomme purée
- 433 Gnocchis de pomme de terre
- 435 Polenta ou polente
- 437 Pistou provençal et pesto génois
- 439 Farce mousseline (volaille, veau, poisson, crustacés)
- 443 Farce à gratin
- 445 Marinades
- 448 Courts-bouillons et nages
- 452 Beurres composés
- 454 Paner à l'anglaise
- 456 Beurrer une plaque à pâtisserie ou un moule
- 458 Chemiser une plaque à pâtisserie ou un moule
- 461 Garnitures aromatiques
- 464 Détailler du pain de mie
- 466 Réaliser des gondoles et plier une serviette
- 468 Réaliser des fleurs en légumes

473 LES CUISSONS

- 475 Pocher départ liquide froid
- 496 Pocher départ liquide bouillant
- 517 Autres techniques de cuissons
- 524 Sauter
- 550 Griller
- 562 Rôtir
- 573 Poêler
- 580 Frire
- 591 Cuire en ragoût
- 600 Braiser

613 LES PÂTES DE BASE

- 614 Pâte Brisée
- 620 Pâte sucrée
- 621 Pâte sablée
- 623 Abaisse et fonçage
- 627 Pâte feuilletée
- 637 Pâte à choux
- 643 Pâte à nouilles
- 651 Pâte ou appareil à génoise
- 658 Appareil à biscuits
- 660 Pâte à frire
- 662 Pâte à crêpes
- 665 Pâte à savarins
- 669 Pâte à brioches

677 LES CRÈMES DE BASE

- 678 Recommandations et classification
- 679 Crème Chantilly et crèmes fouettées
- 682 Crème anglaise
- 685 Crème pâtissière et crèmes dérivées (mousseline, Chiboust ou Saint-Honoré, diplomate, Paris-Brest)
- 691 Crème au beurre et ganaches
- 696 Crème d'amandes
- 698 Coulis
- 700 Sauce Chocolat
- 702 Caramel au beurre salé
- 703 Appareils à crèmes prises ou à flans sucrés (crème caramel, crème brûlée, bavarois...)

711 MONTER DES BLANCS D'ŒUFS EN NEIGE - MERINGUES

- 712 Recommandations
- 712 Monter des blancs à la main
- 713 Monter des blancs à la machine
- 714 Meringue française
- 716 Meringue suisse
- 718 Meringue italienne

721 LES SIROPS ET SUCRES CUITS

- 722 Sirops pour pocher des fruits, imbiber des savarins ou des babas
- 724 Sucres cuits (principales phases de la cuisson du sucre, contrôler les différents points de la cuisson du sucre)

729 LES PETITS FOURS SECS

- 730 Tuiles aux amandes
- 731 Palets de dame et palets aux raisins, cigarettes russes et langues de chat
- 734 Appareil à tulipes
- 735 Petits fours aux amandes

737 FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION

739 LES POTAGES

- 742 Consommé de bœuf brunoise
- 744 Consommé de volaille madrilène aux paillettes
- 748 Potage ou soupe au pistou
- 750 Potage cultivateur
- 751 Potage parisien
- 754 Potage Parmentier

SOMMAIRE

756	Potage Julienne Darblay
760	Potage Saint-Germain aux croûtons
762	Potage Conti
766	Velouté Du Barry
770	Crème Agnès Sorel
774	Crème dieppoise
778	Bisque de crustacés
782	Soupe de coquillages granvillaise
784	Soupe de poissons accompagnée d'une sauce rouille ou d'aioli
786	Soupe à l'oignon gratinée
788	Gaspacho andalou

791 LES HORS-D'ŒUVRE FROIDS

792	Crudités variées
794	Macédoine de légumes mayonnaise
796	Légumes à la grecque
798	Salade façon niçoise
800	Avocats aux crevettes
802	Asperges sauce mousseline
804	Melon frappé nature et cocktail de melon
806	Tartare de saumon

809 LES HORS-D'ŒUVRE CHAUDS

810	Salade tiède de lapereau aux noisettes
812	Quiche lorraine
814	Tarte à l'oignon
816	Allumettes au fromage
818	Tarte fine aux sardines, tomates et oignons confits
820	Petits pâtés feuilletés
822	Talmouses à la bagration
824	Gnocchis à la parisienne
826	Saucissons en brioche, sauce porto
828	Fritôts de cervelle Orly
830	Crêpes farcies façon ficelles picardes
832	Soufflés au fromage
834	Croustillant de tourteau et de calmars à l'américaine
836	Spaghettis napolitaine
838	Tagliatelles aux deux saumons

841 LES ŒUFS

842	Œufs farcis chimay
844	Œufs mollets florentine
846	Œufs à la gelée et au jambon
848	Œufs pochés toupinel
850	Œufs cocotte à la crème
852	Œufs sur le plat aux foies de volaille
854	Œufs frits au bacon
856	Œufs brouillés portugaise
858	Omelettes aux fines herbes, aux champignons, au jambon et aux oignons
860	Omelettes plates à l'espagnole

863 LES POISSONS

864	Darnes de colin pochées, beurre fondu
866	Tronçons de turbot ou turbotins pochés, sauce hollandaise
868	Truites pochées au court bouillon, beurre blanc
870	Saumon froid en gelée, sauce andalouse (ou en bellevue)

872	Truites de mer en écailles de tomates et courgettes, beurre au fenouil
874	Mousseline de merlan arlequin
876	Truites au riesling
878	Filets de sole dieppoise
880	Filets de sole bonne-femme
882	Filets de barbue Dugléré
884	Lotte à l'américaine
886	Soles rouennaise
888	Matelote d'anguilles, façon bourguignonne
890	Soles grillées, beurre d'anchois
892	Soles ou merlans frits au citron
894	Soles Colbert
896	Soles ou truites « meunière »
898	Filet de saint-pierre à l'oseille
900	Duo de cabillaud et de morue, purée de pommes de terre à l'huile d'olive
902	Merlans à l'anglaise

905 LES COQUILLAGES ET LES CRUSTACÉS

906	Moules marinière
908	Moules farcies
910	Coquilles Saint-Jacques au gratin
912	Huîtres chaudes à la Duxelles de champignons
914	Écrevisses à la nage
916	Pilaf de fruits de mer

919 LES VIANDES

922	Pot-au-feu
924	Blanquette de veau à l'ancienne
926	Travers de porc laqué au miel et au gingembre
930	Contre-filets rôtis, jardinière de légumes
932	Carré d'agneau aux primeurs
934	Gigot d'agneau rôti, gratin de pommes de terre
936	Carré de veau poêlé Choisy
938	Carré de porc rôti boulangère
942	Contre-filets, entrecôtes ou steaks sautés Bercy
944	Tournedos sautés châtelaine
946	Steaks au poivre
948	Médallions de veau Duroc
950	Escalopes ou côtes de veau à la crème
952	Côtes de porc charcutière, pomme purée
954	Escalopes de veau viennoise
956	Côtes d'agneau maréchale
958	Pavés de biche sautés, sauce Grand Veneur
960	Noisettes d'agneau à la crème d'ail
962	Steaks grillés, sauce béarnaise, pommes pont-neuf
964	Côtes de bœuf et entrecôtes grillées, pommes croquettes, sauce bordelaise
966	Mixed-grill
968	Côtes d'agneau vert-pré
972	Navarin aux pommes
974	Veau Marengo
976	Estouffade de bœuf bourguignonne
978	Aiguillette de bœuf braisée bourgeoise
980	Grenadins de veau zingara, pommes cocotte
982	Ossobuco milanaise
984	Cassoulet « façon » toulousain

- 987 LES ABATS**
988 Foie de veau à l'anglaise
990 Rognons de veau sautés aux champignons et au madère
992 Langue de bœuf pochée, sauce piquante
994 Ris de veau braisés à brun et à blanc

- 997 LES VOLAILLES**
998 Poularde pochée sauce suprême, riz pilaf
1000 Poulets sautés chasseur
1002 Poulets sautés façon vallée d'Auge
1004 Poulets rôtis
1006 Pintadeaux rôtis sur canapés
1008 Poulets cocotte grand-mère
1010 Râble de lapereau farci, champignons sauvages à la crème
1012 Canetons aux navets
1014 Canetons à l'orange
1016 Poulets grillés à l'américaine
1018 Fricassée de volaille à l'ancienne
1020 Curry de volaille riz madras
1022 Coq au vin
1024 Lapereaux aux champignons
1026 Civet de lièvre à la française
1028 Jambonnettes de canetons à l'orange
1030 Magret de canard au poivre vert
1032 Cari poulet

- 1035 LES PLATS COMPLETS**
1036 Choucroute « garnie »
1038 Paella mixta
1040 Couscous royal d'un restaurant algérien
1042 Bouillabaisse
1044 Pizza napolitaine

- 1047 LES GARNITURES D'ACCOMPAGNEMENT**
1048 Asperges, choux-fleurs, choux de bruxelles, choux marins ou cambrés maritimes, brocolis, romanesco, épinards, haricots verts, petits pois, graines de légumineuses fraîches...
1050 Pommes de terre à l'anglaise
1052 Pommes purée ou purée Parmentier
1054 Champignons, fonds d'artichauts, cardons, côtes de blettes, fenouil tubéreux, salsifis, crosnes, céleri-rave, moelle de végétaux divers
1056 Carottes, navets, petits oignons, courgettes, concombres, céleri-rave...
1058 Petits pois à la française
1060 Haricots secs au beurre (cocos, lingots, flageolets)
1062 Laitues, cœurs de céleri, fenouil bulbeux
1064 Pommes boulangère
1066 Spaghettis au beurre, coquillettes, penne, papillons, macaronis...
1068 Riz pilaf ou pilaw, nature et créole
1070 Pommes sautées à cru
1072 Pommes de terre risolées, noisettes, parisienne, cocotte, château, Parmentier
1074 Pommes paille, chips, gaufrettes en une seule cuisson, pommes allumettes et pont-neuf en deux cuissons
1076 Pommes croquettes
1078 Gratin de pommes de terre au fromage
1080 Flans de légumes

- 1082 Gratin de courgettes
1084 Petits légumes farcis façon niçoise

- 1087 LES DESSERTS**
1088 Crème renversée au caramel
1090 Œufs à la neige
1092 Mousse au chocolat
1094 Charlotte aux poires
1096 Bavarois rubanné
1098 Panna cotta, coulis de framboise
1100 Fruits Condé
1102 Pudding diplomate ou pudding de cabinet
1104 Riz à l'impératrice
1106 Beignets de pommes
1108 Soufflés à la liqueur
1110 Crêpes au sucre
1112 Entremets façon Singapour
1114 Moka
1116 Choux Chantilly
1118 Choux à la crème, éclairs café-chocolat
1120 Tarte aux pommes
1122 Tarte aux pommes normande
1124 Tartes feuilletées aux fruits
1126 Tarte aux poires et à la crème d'amandes
1128 Tarte au citron
1130 Tarte au chocolat
1132 Pithiviers
1134 Mille-feuille
1136 Savarin Chantilly
1138 Entremets façon Tiramisu
1140 Entremets au fromage blanc et aux fruits rouges
1142 Opéra
1144 Entremets façon forêt noire
1146 Feuillantine aux framboises, crème légère à la pistache
1148 Miroir passion framboise

- 1151 LES GLACES, SORBETS, COUPES ET DESSERTS GLACÉS**
1152 Glace à la vanille et glaces dérivées
1154 Fruits Melba
1156 Poires Belle-Hélène
1158 Sorbets aux fruits
1160 Nougat glacé, coulis de framboises
1162 Soufflé glacé à la liqueur
1164 Salade de fruits
1166 Gratinée d'automne au calvados
1168 Petits fours secs (macarons, tuiles aux amandes, palets de dame, palets aux raisins, langues de chat, cigarettes russes, sablés diamant)

1173 RÉPERTOIRE DES FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION

1191 VOCABULAIRE PROFESSIONNEL

1206 BIBLIOGRAPHIE

LES CAROTTES

(CAROTTES NOUVELLES AVEC FANES, CAROTTES DE CONSERVATION)



Les carottes sont des racines potagères disponibles tout au long de l'année.

Selon les variétés, les carottes se prêtent à de multiples préparations : crues, sous forme de hors-d'œuvre ou de salades composées, cuites, sous forme de garnitures d'accompagnement, de petites garnitures, de potages, de purées sous l'appellation classique « Crécy ». Les carottes entrent également dans la composition de toutes les garnitures aromatiques (Matignon, Mirepoix, marinades diverses, courts bouillons, nages, etc.).

ACHAT ET CRITÈRES QUALITATIFS

Le calibre correspond au diamètre de la pièce exprimé en millimètres.

Les calibres sont liés à la catégorie.

Exemple :

- catégorie Extra : 20 à 40 mm (carottes de 100 à 150 g).

Les carottes sont proposées sous deux appellations différentes :

- les carottes nouvelles, conditionnées en bottes, avec fanes,
- les carottes de conservation, facturées au kilogramme.

LES CAROTTES NOUVELLES AVEC FANES

Choisir les carottes de taille régulière, fraîchement arrachées, propres, de coloration homogène, droites, fermes et sans collet verdâtre trop accentué.

Les fanes doivent être très fraîches, bien vertes, fermes, cassantes et pas trop humides.

LES CAROTTES DE CONSERVATION

Choisir les carottes à racine cylindrique, longue, régulière, droite, lisse, ferme, bien boutée et très propre. Le cœur doit être peu développé, tendre, uniformément coloré.

La coupe du collet doit être récente, sans traces noirâtres, ni liquéfaction.

Refuser impérativement les carottes flétries, molles, décolorées, présentant un cœur dur, blanchâtre et épineux, un collet verdâtre prononcé, des crevasses, des meurtrissures ou des traces de pourriture.

Refuser également les carottes réfrigérées à une température trop basse (moins de + 6 °C), elles pourrissent très rapidement.

Les stocker en enceinte réfrigérée, à l'abri de la lumière, de + 10 °C à + 12 °C. Il est également possible de conserver certaines variétés tardives plusieurs mois dans du sable, en cave, ou en silo.

PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES

ÉPLUCHER



Couper les deux extrémités de la carotte avec un couteau d'office ou la pointe du couteau économe. Ôter le collet vert si nécessaire.

Éplucher (peler) au couteau économe ou en machine électromécanique. Dans ce cas, les vérifier à l'économe.

LAVER



Laver soigneusement les carottes dans plusieurs eaux.

Ne pas les laisser tremper, les égoutter immédiatement.

Les réserver à couvert en enceinte réfrigérée de + 6 °C à + 8 °C maximum.

TAILLER EN JULIENNE



Tailler les carottes en tronçons réguliers d'environ 5 à 6 cm de longueur.



Les émincer finement dans le sens de la longueur, à l'aide d'une mandoline.



Superposer régulièrement les tranches ainsi obtenues en petits paquets, puis les émincer dans le sens de la longueur en très fins filaments, à l'aide d'un couteau éminceur (cette opération peut être réalisée à l'aide d'une machine électromécanique).

Résultat



Utilisations

- Carottes râpées.
- Salades chinoises.
- Potages julienne Darblay.
- Sauce vin blanc à la julienne de légumes (filets de sole Suchet).

TAILLER EN BÂTONNETS (JARDINIÈRE DE LÉGUMES, GARNITURE FLEURISTE)

Jardinière de légumes



Tailler les carottes en tronçons réguliers de 3,5 à 4 cm de longueur, à l'aide d'un couteau éminceur ou à filets de sole.



Placer les tronçons de carottes sur leur base plate et les tailler en tranches régulières de 3,5 à 4 mm d'épaisseur. Il est possible d'utiliser une mandoline.



Superposer les tranches et les tailler en bâtonnets réguliers de 3,5 à 4 mm d'épaisseur.



Une autre technique peut être également utilisée : parer légèrement les carottes avant de les tronçonner et maintenir les tronçons à plat pour les tailler en tranches. La stabilité est obtenue par le léger parage.

Résultat



Les carottes taillées en bâtonnets pour la jardinière de légumes sont cuites à l'anglaise, ou à la vapeur.

Garniture fleuriste

Même technique que pour la jardinière de légumes, seules les dimensions diffèrent.



Tailler des tronçons de 2 cm de longueur, puis des bâtonnets de 2 mm de section carrée.



La garniture Porte Maillot correspond à une grosse jardinière de légumes dressée en bouquet.

TAILLER EN DÉS

(MACÉDOINE, BRUNOISE, GARNITURE AROMATIQUE, MIREPOIX)

Macédoine de légumes

Les premières phases de la technique proposée pour la jardinière de légumes sont identiques à celles de la taille de la macédoine.



Tailler des tronçons de 6 à 7 cm de longueur ou couper la carottes en deux, à l'aide d'un couteau éminceur ou à filets de sole.

Pratiquer une légère assise sur la longueur des tronçons ou les parer très légèrement, ceci afin de les stabiliser durant la phase suivante.



Tailler les tronçons en tranches régulières d'environ 4 mm d'épaisseur (il est possible d'utiliser une mandoline).



Superposer quelques tranches de carotte ainsi obtenues, puis les tailler en bâtonnets réguliers de 4 mm de largeur.



Réunir et superposer des petits paquets de bâtonnets et les tailler régulièrement en cubes de 4 mm de section carrée.



Les dimensions de la macédoine peuvent varier légèrement selon son utilisation :

- 3 mm maximum pour une macédoine destinée à garnir des petites tomates ou des barquettes accompagnant un poisson froid, par exemple,
- 5 mm de section en restauration collective.

Résultat



Brunoise

Les différentes phases de la taille de la macédoine sont identiques à celles de la brunoise, seules les dimensions diffèrent.



Tailler avec beaucoup de précision des petits cubes très réguliers de 2 mm de section carrée.

Mirepoix, garniture aromatique



Tailler des dés réguliers à partir de carottes non parées. Les dimensions des dés diffèrent selon la durée de cuisson de la préparation dans laquelle ils sont ajoutés. De 1 cm à 1,5 cm de section pour un fond brun.

CAROTTES ÉMINCÉES

(EN RONDELLES, EN RONDELLES CANNELÉES, EN « SIFFLETS », EN PAYSANNE)

En rondelles

(pour carottes Vichy, à la crème, garniture aromatique)



Choisir des carottes régulières, les émincer perpendiculairement à l'aide d'un couteau à filets de sole ou d'un éminceur.



Elles peuvent aussi être émincées très régulièrement à l'aide d'une mandoline ou d'une machine électromécanique.

En « sifflets »



Les émincer légèrement en diagonale (mêmes utilisations).

En rondelles cannelées

(pour court-bouillon de présentation et nage)



Pratiquer des cannelures régulières à l'aide d'un canneléur, sur toute la longueur de la carotte.



Émincer les carottes cannelées à l'aide d'un couteau à filets de sole, un éminceur ou une mandoline.

En paysanne

(pour potages taillés, Matignon, garniture aromatique du fumet de poisson)



Partager la carotte en deux dans le sens de la longueur.



Selon leur diamètre, partager les tronçons en deux, trois, ou quatre.



Les émincer finement pour obtenir des lamelles d'1 cm² maximum.

Résultat



Utilisations

- Potage cultivateur.
- Soupe normande.
- Garniture aromatique facultative du fumet de poisson.

CAROTTES TOURNÉES



Tailler les carottes en tronçons réguliers.



Selon le diamètre de la carotte, partager ces tronçons en deux, trois ou quatre. Se rapprocher le plus près possible du modèle souhaité (pour limiter les parures).



Tourner les « quartiers de tronçon » en ôtant le cœur en premier si nécessaire.

Donner une forme arrondie, oblongue et régulière, à l'aide d'un petit couteau d'office : le pouce prend appui à la base du tronçon à tourner, et le couteau d'office est maintenu par les quatre autres doigts. Les parures doivent être en arc-de-cercle, régulières, épaisses au sommet du tronçon, très fines au centre, et de la même épaisseur à la base qu'au sommet.



Les dimensions des carottes tournées diffèrent selon leur utilisation :

- 2 cm à 2,5 cm de longueur pour une petite garniture dite aux primeurs,
- 3 cm à 4 cm pour une garniture aux primeurs mélangés,
- 4 cm à 5 cm pour une bouquetière,
- 5 cm à 6 cm et plus bombées pour la garniture du pot-au-feu et de la poule au pot.

Résultat



Utilisations

- Fricassée de volaille aux primeurs.
- Blanquette de dinde aux primeurs.
- Navarin printanier.
- Carré d'agneau aux primeurs.
- Bouquetière de légumes.
- Timbale de primeurs.



Carottes glacées

LEVER DES BOULES DE CAROTTES À LA « CUILLER À RACINE »



Des boules de carotte de différents diamètres peuvent être levées à l'aide d'une cuillère spéciale dite « à racine » ou communément « à oxtail ».

Pour obtenir des boules bien rondes et régulières, enfoncer le plus profondément possible la partie semi-sphérique de la cuillère à l'intérieur de la carotte avant de tourner. Selon la qualité de la cuillère, la maintenir avec le pouce.

Brasser les boules sous un filet d'eau pour bien éliminer les éventuelles petites parures.

Utilisations

- Printanier de légumes.
- Garniture pour potages, consommés (oxtail soup), sauces.
- Élément de décoration.



Des « cuillères à racine » oblongues cannelées peuvent aussi être utilisées pour les petites garnitures « aux primeurs ».

LES CÉLERIS

LE CÉLERI À CÔTES OU CÉLERI BRANCHES



Les céleris sont des plantes potagères de la famille des ombellifères issues de l'ache odorante.

Le céleri est cultivé d'une part pour ses tiges (ou pétioles épais et charnus qui sont blanchis par buttage ou bottelage, ou encore par culture dans l'obscurité), et d'autre part pour sa grosse racine ronde à chair blanche dans le cas du « céleri-rave ». L'un et l'autre de ces céleris se consomment crus en salades, ou cuits après blanchiment (céleri braisé, meunière, au gratin, à la grecque, purée de céleri, potages, crèmes et veloutés...). Le feuillage du « céleri perpétuel » ou « céleri à couper » est principalement utilisé pour aromatiser les fonds blancs et les marmites.

ACHAT ET CRITÈRES QUALITATIFS

Les calibres du céleri correspondent au poids en grammes de la pièce :

- « gros » pour plus de 800 grammes,
- « moyens » de 500 à 800 grammes,
- « petits » de 150 à 500 grammes.

La catégorie est définie de façon réglementaire. L'unité de facturation est le kilogramme.

La meilleure période d'achat se situe entre les mois de juillet et novembre.

Choisir le céleri en branches avec un aspect très frais, une coupe récente et non rafraîchie. Les feuilles doivent être vertes, brillantes, légèrement humides mais sans excès, d'une texture craquante et cassante.

Les côtes ou pétioles doivent être charnus, épais, verts ou jaune doré (selon la variété), droits et rigides, cassants et dépourvus de filandres trop ligneuses.

Refuser impérativement les céleris à côtes souples, molles et non cassantes, ou encore les céleris aux feuilles fanées, jaunies ou rafraîchies.

Préférer les variétés à côtes vertes pour les salades et les garnitures aromatiques, et les céleris, bien blancs ou jaune doré pour braiser.

Les stocker en enceinte réfrigérée de + 6 °C à + 8 °C à l'abri de la lumière et de l'humidité. Un degré hygrométrique trop important les fait « rouiller ».

PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES



Sectionner le talon du pied de céleri pour libérer les côtes.



Ôter toutes les feuilles vertes des branches. Elles peuvent être réservées pour confectionner des bouquets garnis.



Si nécessaire, parfaire l'épluchage des branches en les épluchant à la base, à l'aide d'un couteau économe.

DÉSARÊTER OU DÉOSSER DES POISSONS « PORTIONS » RONDS (MERLAN À L'ANGLAISE, TRUITE FARCIE OU SOUFFLÉE) (MÉTHODE POUR DROITIER)

Habiller le poisson sans l'ouvrir par le ventre, le vider seulement par les opercules (voir page précédente).



Poser le poisson bien épongé sur la planche à découper, la partie caudale placée vers soi, l'épine dorsale à droite.

Poser la main gauche bien à plat sur le poisson, pour bien tendre la peau au niveau de l'épine dorsale.

Inciser le poisson au-dessus et au-dessous de l'épine dorsale, pour commencer à la dégager.

Bien arrêter l'incision à la même hauteur, au niveau de la tête et de la queue.



Commencer à lever le filet, sans le dégager de la tête du poisson et en s'arrêtant à 1 cm environ de la nageoire caudale.



Retourner le poisson, la tête placée vers soi.

Lever délicatement le deuxième filet, sans le dégager de la tête, et en s'arrêtant à la même hauteur que pour le premier (1 cm environ de la queue).



Sectionner l'arête au niveau de la tête et de la queue, en utilisant une paire de ciseaux pointus.



Retirer délicatement l'arête, en tirant légèrement pour entraîner les éventuelles petites arêtes.

S'assurer du bon vidage du poisson, ôter les petites peaux noirâtres (péritoine) et les éventuelles traces sanguinolentes.

Rincer très délicatement le poisson, et l'éponger soigneusement avec du papier absorbant.



Utilisations

- Les poissons ainsi désossés peuvent être panés à l'anglaise (merlan à l'anglaise, Colbert, Richelieu) ou garnis d'une farce mousseline de poisson ou de crustacés (truite farcie et soufflée).

HABILLER UN COLIN (LE COLIN EST GÉNÉRALEMENT COMMERCIALISÉ VIDÉ)



Ébarber le colin à l'aide d'une grosse paire de ciseaux.

Attention aux rayons épineux qui peuvent être dangereux.



Écailler le colin à l'aide d'un couteau écailleur ou d'un couteau à lame rigide.

Le rincer soigneusement.



Décapiter le colin

Dégager la tête à l'aide d'un gros couteau de cuisine. La couper légèrement en biais pour ne pas laisser de chair. (Débarrassée des yeux et des ouïes, la tête peut être réservée pour la réalisation d'un fumet.)



Ôter le péritoine (membrane noirâtre), le dégager à la main ou l'essuyer à l'aide de papier absorbant (lorsque le poisson est très frais, le péritoine adhère fermement à la chair).



Dégager et arracher la vessie natatoire (cordon) à l'aide d'un couteau d'office.

Gratter ensuite les éventuels caillots de sang.

LE COULIS DE TOMATES

BON D'ÉCONOMAT



DENRÉES POUR 1 KG DE TOMATES	UNITÉS	QUANTITÉS
BASE		
- tomates bien mûres	kg	1,000
- concentré de tomates	kg	0,050
- tomato ketchup	l	0,20
- vinaigre de vin	l	0,04
- huile d'olive	l	0,20
FINITION (FACULTATIF)		
- basilic ou	botte	1/2
- cerfeuil ou	botte	1/2
- estragon ou	botte	1
- ciboulette	botte	1
ASSAISONNEMENT		
- sel fin		PM
- poivre du moulin		PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 15 À 20 MIN		



Certains chefs n'utilisent plus que de la tomate crue (sans concentré de tomates et sans ketchup) mais cela nécessite des tomates d'excellente qualité, disponibles seulement durant le plein été.

MATÉRIEL DE PRÉPARATION



TECHNIQUE

1) Mettre en place le poste de travail

Peser, mesurer et contrôler les denrées.

2) Laver, monder les tomates sans les épépiner

3) Réaliser le coulis de tomates

Dans la cuve du mixeur, ajouter les tomates, le concentré, le tomato ketchup, le sel et le poivre.

Mixer d'abord lentement, puis accélérer progressivement.

Ajouter le vinaigre de vin.

Monter le coulis avec l'huile d'olive.

4) Vérifier l'assaisonnement, la couleur et l'onctuosité

5) Passer le coulis au chinois étamine

Le réserver en enceinte réfrigérée.

Attention ! Le coulis de tomates réalisé à partir de tomates crues ne se conserve pas, il doit être utilisé pendant la durée du service.

6) Au moment de l'utilisation, ajouter les herbes fraîchement hachées ou ciselées

+ Précautions

- Pour plus de sécurité bactériologique, et pour assurer au coulis une meilleure conservation, il est possible de le réaliser sur une fondue de tomates.

Utilisations

- Le coulis de tomates est principalement utilisé comme sauce pour accompagner les terrines de poissons, de légumes, les salades composées à base de poissons ou de crustacés, les mousses ou les bavarois de légumes.

LA SAUCE MAYONNAISE

BON D'ÉCONOMAT



Attention

Sauce émulsionnée froide réalisée au garde-manger. Elle doit être réalisée juste avant le service et en quantité nécessaire au service uniquement.

DENRÉES POUR 1 L D'HUILE	UNITÉS	QUANTITÉS
BASE		
- huile pour assaisonnement	l	1,00
- œufs (jaunes) ⁽¹⁾	pièce	6
- moutarde	kg	0,050
- vinaigre d'alcool coloré à 6 %	l	PM
ASSAISONNEMENT		
- sel fin		PM
- poivre blanc du moulin		PM
ou		
- piment de Cayenne		PM
DURÉE MOYENNE DE RÉALISATION : 10 À 15 MIN		

(1) La quantité de jaunes d'œufs représente une moyenne courante. Elle peut varier de 5 à 8.

Utilisations

- La sauce mayonnaise est principalement utilisée pour accompagner les préparations froides à base de viandes, de poissons, de crustacés, d'œufs et de légumes, pour assaisonner les salades composées ou pour servir de base à la réalisation de nombreuses sauces dérivées.

+ Précautions

- Ne jamais « remonter » la mayonnaise du jour sur celle de la veille.
- Toujours bien corner les bords du récipient.
- Éviter le contact de la sauce avec du matériel argenté (risque d'oxydation).
- N'ajouter les ingrédients complémentaires qu'au moment de l'envoi (risque de fermentation).

MATÉRIEL DE PRÉPARATION



TECHNIQUE

1) Mettre en place le poste de travail

Mesurer et contrôler les denrées.

Elles doivent être utilisées à la température ambiante de la cuisine.

2) Confectionner la sauce mayonnaise

Clarifier les œufs (réserver les blancs pour une autre utilisation).

Mettre les jaunes dans une petite calotte à fond étroit de façon à ce que chaque coup de fouet ait un maximum d'efficacité.

Ajouter la moutarde, le sel, le poivre blanc du moulin ou le piment de Cayenne et un peu de vinaigre pour favoriser l'émulsion (phase eau).

Incorporer progressivement l'huile, en tournant énergiquement la sauce à l'aide d'un petit fouet très souple. Verser l'huile doucement et par petite quantité au début ; puis, verser l'huile plus rapidement au fur et à mesure que la quantité de sauce mayonnaise augmente.

Ajouter le reste du vinaigre pendant et après la réalisation de la sauce.

Bien la serrer en la fouettant tout en tournant très énergiquement.

Vérifier l'assaisonnement.

Corner les bords de la calotte, la couvrir d'un film en plastique alimentaire et la réserver.



La sauce mayonnaise réalisée avec de l'huile de tournesol peut être entreposée en enceinte réfrigérée. L'huile de tournesol « fige » (se solidifie) aux alentours de 0 à + 2 °C.

- Utiliser un récipient dont le fond a une surface de base réduite pour que chaque coup de fouet ait un maximum d'efficacité.
- Un battage prolongé permet d'obtenir une mayonnaise plus ferme.
- Ajouter toujours le sel au départ afin qu'il puisse se dissoudre sans laisser de traces blanches. Le sel fin ajouté lors de la vérification de l'assaisonnement laisse apparaître des petits points blancs dans la sauce mayonnaise ; pour éviter cela, ajouter le sel dissous dans un peu de vinaigre (réservé à cet usage) et bien serrer la mayonnaise pour lui redonner sa consistance initiale.
- Ajouter l'huile doucement au début, puis d'autant plus rapidement que la quantité de mayonnaise croît.
- N'utiliser que des ingrédients de même température, « chambrés » (jamais d'huile figée).

SAUTER

DÉFINITION

Sauter, c'est cuire un aliment à feu vif, à découvert avec un peu de matière grasse, dans un récipient bas (poêle, sautoir, sauteuse...).

Cette technique de cuisson rapide s'applique plus spécialement à des petites pièces.



Les aliments sautés à la poêle, et uniquement dans ce cas, peuvent être éventuellement appelés aliments poêlés.

SAUTER DES PETITES PIÈCES DE VIANDE ROUGE

ENTRECÔTES, CONTRE-FILETS, STEAKS...
ET RÉALISER UNE SAUCE BRUNE PAR DÉGLAÇAGE



Entrecôte Bordelaise



Préparer la viande selon le morceau

- Parer, dégraisser, dénervé, détailler, ficeler éventuellement.



Marquer la viande en cuisson

- Saisir vivement les pièces de viande dans un mélange d'huile et de beurre.
- Les assaisonner juste avant ou après la cuisson.



Retourner les pièces de viande à l'aide d'une spatule **(ne jamais les piquer avec une fourchette)**.

Cuire au point de cuisson souhaité (bleu, saignant, à point, bien cuit), contrôler à la pression du doigt.



Débarrasser les pièces de viande sur une plaque munie d'une grille ou d'une assiette retournée.

Réserver la viande au chaud durant la réalisation de la sauce.

RÉALISER UNE SAUCE COURTE PAR DÉGLAÇAGE



Dégraisser partiellement le sautoir.

Réaliser la sauce

- Ajouter des échalotes ciselées ou émincées (selon la recette).
- Les suer sans coloration.



Déglacer avec du vin blanc ou du vin rouge (selon l'appellation).

Réduire le vin des 2/3 pour limiter les risques d'acidité.



Ajouter du fond brun de veau lié corsé et éventuellement un peu de glace de viande.



Réduire légèrement la sauce à la spatule (ne pas utiliser un fouet).

Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.

Passer la sauce au chinois étamine et la monter au beurre sans excès*.

** Dans le cas de l'appellation à « l'échalote », la sauce n'est pas passée au chinois.*



Dresser

- Disposer les pièces de viande sur le plat de service.
- Répartir la garniture d'appellation (moelle de bœuf dégorgée et pochée par exemple).
- Napper uniformément.

Utilisations

- Steak Bercy.
- Entrecôte marchand de vin.
- Onglet à l'échalote.



Les petites pièces de viande rouge sont généralement assaisonnées après la cuisson, le sel fait ressortir le sang. Elles sont retournées à l'aide d'une spatule et non d'une fourchette, là encore, le sang risquerait de s'échapper.



LES VIANDES RÔTIES ET LES VIANDES POÊLÉES

BREF RAPPEL DE TECHNOLOGIE

Rôtir consiste à cuire des pièces de viandes tendres provenant d'animaux jeunes, à découvert dans un four ou à la broche avec un peu de matière grasse. Les viandes rouges sont généralement servies saignantes (bœuf) ou rosées pour l'agneau. Les viandes blanches doivent être cuites à point et bien cuites pour le porc.

Poêler s'applique plus précisément à de grosses pièces de viandes blanches qui risqueraient de sécher si elles étaient rôties (noix, carré de veau). Elles sont cuites à couvert dans une cocotte sur un lit de garniture aromatique.

Dans un cas comme dans l'autre, il ne faut pas déglacer les sucs en cours de cuisson. Le jus de rôti ou le fond de poêlage est toujours réalisé après cuisson par déglacage. Les jus de rôti sont clairs (sans liaison), les fonds de poêlage sont légèrement liés et corsés.

TECHNIQUES MISES EN ŒUVRE

- Habiller un carré de porc
- Habiller un carré d'agneau
- Préparer un contre-filet de veau
- Préparer un filet de bœuf
- Préparer un gigot d'agneau
- Préparer une selle anglaise
- Rôtir une viande rouge
- Rôtir une viande blanche
- Poêler une viande blanche
- Réaliser un jus de rôti
- Réaliser un fond de poêlage
- Glacer un poêlé
- Réaliser une persillade
- Trier, laver et réserver du cresson

Suggestions de garnitures d'accompagnement

Viandes rouges rôties :

jardinière, bouquetière, timbale de légumes, pommes sèches traitées à la friture, gratin de pommes de terre, etc.

Viandes blanches rôties :

choux-fleurs, brocolis, romanesco, choux de Bruxelles, carottes, petits pois, pâtes au beurre.

Viandes poêlées :

légumes correspondant à l'appellation, etc.

CONTRE-FILETS RÔTIS, JARDINIÈRE DE LÉGUMES



« Pièce dorsale de bœuf particulièrement tendre, rôtie et servie avec un assortiment de légumes cuits à l'anglaise et étuvés au beurre, et le jus de rôti.

Suggestions de garnitures d'accompagnement : haricots verts, légumes mélangés (bouquetière, timbale de primeurs); pommes sèches traitées à la friture (pommes allumettes) ; gratin de pommes de terre, dauphinois. »

DENRÉES POUR 8 COUVERTS	UNITÉS	QUANTITÉS
ÉLÉMENTS DE BASE		
- contre-filets non parés	kg	2,000
- beurre	kg	0,040
ou		
- huile	l	0,04
JUS DE RÔTI		
- carottes (parures)	kg	PM
- oignons	kg	0,080
- thym et laurier	kg	PM
- fond brun clair	l	0,40
FINITION		
- beurre	kg	0,040
- cresson	botte	1/2
GARNITURE PROPOSÉE		
- carottes	kg	0,800
- navets	kg	0,800
- petits pois écosés extra-fins frais ou surgelés	kg	0,200
- haricots verts extra-fins frais ou surgelés	kg	0,200
- beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
- gros sel		PM
- sel fin		PM
- poivre du moulin		PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 1 H 35 MIN		
DURÉE MOYENNE DE CUISSON (SELON L'ÉPAISSEUR DE LA PIÈCE) : 20 À 25 MIN		



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

2. Préparer le contre-filet - 10 min (voir p. 314/315)

Réserver le contre-filet et les parures maigres en enceinte réfrigérée.

3. Préparer les légumes - 30 min

Éplucher, laver et tailler les carottes et les navets en bâtonnets de 3,5 cm à 4 cm de long sur 3,5 à 4 mm de section (voir p. 133/134 et 187/188), et réserver 0,080 kg de parures de carottes pour la garniture aromatique du jus de rôti.

Effiler, laver et tailler les haricots verts en tronçons de 3,5 à 4 cm de longueur.

Écosser et laver les petits pois.

4. Marquer les légumes en cuisson - 10 min

Cuire à l'anglaise les légumes séparément, les rafraîchir puis les égoutter.

5. Marquer le contre-filet en cuisson - 5 min (voir p. 562/563)

Assaisonner le contre-filet.

Le placer sur ses parures dans une plaque à rôtir de grandeur appropriée ou dans un sautoir.

Arroser de beurre fondu ou d'huile.

Saisir à four très chaud (240 à 250 °C) pendant une dizaine de minutes puis terminer la cuisson à 200 °C pendant 20 à 25 min environ (suivant l'épaisseur de la viande).

6. Préparer la garniture aromatique - 5 min

Éplucher, laver et tailler l'oignon en brunoise (petits dés) et lui ajouter les parures de carottes.

7. Laver, trier et équeuter le cresson - 5 min (voir p. 167/168)

Le réserver dans une plaque avec un peu d'eau.

8. Vérifier la cuisson et débarrasser le contre-filet - 5 min

Le réserver au chaud sur une plaque munie d'une grille.

9. Confectionner le jus de rôti - 10 min (voir p. 563/564)

Mettre la garniture aromatique dans la plaque de cuisson et faire pincer les sucs si nécessaire.

Dégraisser, puis déglacer à l'eau ou au fond brun de veau non lié.

Ajouter un peu de thym et de laurier.

Laisser réduire, puis vérifier l'assaisonnement.

Passer le jus de rôti au chinois étamine et le réserver à couvert au bain-marie à une température supérieure à + 63 °C.

10. Chauffer la jardinière de légumes - 5 min

Plonger les légumes quelques secondes dans une chauffante bouillante et salée, puis les lier délicatement au beurre ou placer la jardinière dans une sauteuse avec le beurre et l'assaisonnement puis l'étuver à couvert dans un four doux (180 °C) pendant environ 10 min.

11. Dresser le contre-filet et la jardinière - 5 min

Déciceler le contre-filet.

Le chauffer à l'entrée du four si nécessaire (il est parfois d'usage de supprimer l'entame).

Verser un peu de jus de rôti au fond du plat.

Arroser le contre-filet de beurre noisette au moment de l'envoi.

Disposer 1 ou 2 bouquets de cresson aux extrémités du plat.

Dresser délicatement la jardinière en dôme dans un légumier.

Dresser le reste du jus en saucière.



Il est conseillé d'assaisonner à nouveau les viandes rôties après leur cuisson.

Résultat

Contre-filet rôti, jardinière de légumes



FILET DE BŒUF EN BRIOCHE, SAUCE PÉRIGOURDINE

1. Préparer le filet (voir p. 312/313)

Parer, dégraisser et dénervé un tronçon de cœur de filet d'1,500 kg.

Ôter la chaînette, le clouter aux truffes (facultatif) et le ficeler (réserver les parures pour la sauce).

2. Rissoler le filet

L'assaisonner et le faire revenir au beurre très vivement.

Le colorer uniformément sur toutes ses faces, puis le débarrasser sur grille et le refroidir complètement.

3. Enrober le filet

L'envelopper dans de grandes crêpes aux fines herbes masquées d'une farce composée de Duxelles sèche, de farce mousseline de volaille et de foie gras (les crêpes évitent à la pâte de se détremper durant la cuisson).

Badigeonner la surface d'œuf battu à l'aide d'un pinceau (dorure).

L'enrober dans 0,500 kg de pâte à brioche raffermie en enceinte réfrigérée.

Bien souder les extrémités. Ménager deux petites cheminées laisser la vapeur s'échapper.

Décorer la surface et dorer à l'œuf détendu avec un peu de lait.

4. Laisser pousser la brioche

Placer le filet enrobé dans une étuve ou dans un endroit tiède (35 à 40 °C maximum) et à l'abri des courants d'air.

5. Marquer le filet de bœuf en cuisson

Le dorer à nouveau, puis le cuire au four à 220 °C durant 25 à 30 min.

La brioche doit être dorée et cuite, et la température au cœur du filet doit atteindre 48 à 52 °C.

Débarrasser le filet et le laisser reposer sur grille durant environ 20 min.

6. Réaliser la sauce périgourdine

Rissoler les parures maigres du filet dans une sauteuse.

Ajouter une faible quantité de garniture aromatique et la laisser pincer.

Dégraisser soigneusement, déglacer avec 0,10 l de madère et 0,05 l de jus de truffes. Laisser réduire.

Ajouter 0,60 l de sauce demi-glace ou de sauce espagnole. Réduire lentement, dépouiller, dégraisser puis passer au chinois étamine.

Ajouter 0,050 kg de truffes taillées en fine brunoise et 0,100 kg de foie gras en petits dés ou passés au tamis.

Beurrer en surface.



MATÉRIEL

- 3 plaques à débarrasser
- 1 planche à découper
- 1 chinois étamine
- 1 grille ou assiettes de base
- 2 calottes
- 1 passoire
- 1 petit bain-marie

CUISSON

- 1 plaque à rôtir ou 1 sautoir
- 1 grande russe
- 1 grande sauteuse
- 4 petites russes
- 1 petite poêle

DRESSAGE

- plats longs plats
- saucières
- dessous de saucières
- papier gaufré

Résultat

Filet de bœuf en brioche, sauce périgourdine



PLATS SIMILAIRES

Filet de bœuf Richelieu*

- Rôtir le filet de bœuf dans un four très chaud (250 °C environ), compter environ 20 min.
- Accompagner d'une garniture Richelieu (petites tomates et têtes de champignons farcies de Duxelles à farcir, laitues braisées et pommes château).

Pièce de bœuf rôtie fleuriste

- Garnir de tomates mondées, évidées et étuvées remplies d'une mini jardinière de légumes (voir p. 134, 182, £188, 198/199) et de pommes château.

Filet de bœuf Du Barry

- Piquer le filet et le rôtir.
- Garnir avec des boules de choux-fleurs nappées de sauce Mornay et gratinées, et de pommes de terre fondantes ou château.

* Armand Jean du Plessis de Richelieu (1585/1642) : Cardinal et homme d'état, ministre principal du roi Louis XIII.



MICHEL MAINCENT-MOREL

Professeur technique d'enseignement professionnel et professeur chef de cuisine honoraire du lycée technologique des métiers de la restauration et de l'hôtellerie Jean Drouant Paris (17^{ème}).

Auteur de plusieurs ouvrages aux Éditions BPI, tous ces livres ont reçu le grand prix du meilleur ouvrage de l'Académie Nationale de Cuisine. *La Cuisine de Référence* a également reçu Le Gourmand Cookbook Award.

« La Cuisine de Référence, est le manuel incontournable des écoles de l'enseignement professionnels [...] Ce succès tient de la grande rigueur avec laquelle ont été sélectionnées et réunis en un seul tome, toutes les bases et tous les plats qui font la gastronomie française. »

Dominique Loiseau,
Présidente du groupe Bernard Loiseau et directrice des établissements Bernard Loiseau

« Encyclopédie de la gastronomie française, c'est le livre de référence des professionnels. »

Journal Le Parisien

« La Cuisine de Référence est le seul livre complet pour tous les examens et concours professionnels. »

Hélène Binet, Journal L'Hôtellerie Restauration

« Contrairement à tout ce qui existe sur le marché, cet ouvrage est celui d'un professeur dont le métier est d'apprendre à cuisiner. Tout y est dit, des codes et des savoir-faire à la pratique et aux tours de main qui aboutissent à la réalisation d'un plat [...] un apprentissage professionnel mis à la portée de ceux qui aiment donner à manger. Un monument à mettre entre toutes les mains [...]. »

Périco Légasse, Journal Marianne

+ 800 000 exemplaires vendus dans le monde

100 recettes préférées des Français

500 techniques et préparations de base en pas à pas

1000 fiches techniques recette

BEST-SELLER international de la cuisine française

REF. 9265



9 782857 086994

EDITIONS BPI
BEST PRACTICE INSIDE