La CUISINE DE RÉFÉRENCE

TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE
FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION

NOUVELLE ÉDITION

AVEC ACCÈS À DES VIDÉOS

Michel MAINCENT-MOREL

ÉDITIONS BPI

Comment se laver les mains avant d'entrer en cuisine :

- Replier soigneusement les manches ; ne pas les retrousser.
- Retirer montre, bagues et bracelets qui sont de véritables garde-manger pour les micro-organismes pathogènes.

- Se mouiller les mains.
- Prendre une dose de savon bactéricide au creux de la main.
- Étaler le produit jusqu'au poignet, puis frictionner.

- Paume contre paume.
- Dos de la main, doigts entrelacés et espacés interdigitaux.
- Ongles, poignets et avant-bras.

- Frictionner et faire mousser le savon durant une vingtaine de secondes.

- Rincer soigneusement.

- Sécher les mains avec une serviette en papier à usage unique.
- Jeter la serviette usagée dans la poubelle prévue à cet effet.

REMARQUE

Un séchage des mains rigoureux permet de réduire les probabilités de transmission de micro-organismes pathogènes.

Attention aux poignées de portes des toilettes qui sont le plus souvent oubliées dans les procédures de nettoyage et désinfection.

Malgré la réglementation, certaines petites entreprises n'ont pas encore installé de commande d'arrivée d'eau non manuelle sur les lavabos : dans ce cas, fermer le robinet avec la serviette de papier utilisée pour le séchage des mains et la jeter dans la poubelle.

La friction des mains avec une lotion hydro-alcoolique s'avère également, dans certains cas, efficace.

Le gel hydro-alcoolique est bactéricide, levuricide (sur Candida par exemple) et virucide (sur influenza, herpès, HIV, grippe H1N1...).

« En aucun cas on ne doit se laver les mains dans les bacs de cuisine, ni s'essuyer avec les torchons destinés uniquement pour la préhension des récipients chauds. »

CE QUE DIT LA LOI

Le restaurateur doit mettre à la disposition du personnel des lavabos en nombre suffisant, idéalement situés, uniquement destinés au lavage des mains ; alimentés en eau potable chaude et froide à commande autre que par robinet (cellule avec déclenchement photoélectrique, commande au pied, au genou…). Il doit également mettre à disposition du personnel un équipement pour un nettoyage et un séchage hygiénique des mains.

Les équipements utilisés pour le lavage des aliments ou de la vaisselle doivent être séparés de ceux utilisés pour le lavage des mains.

Par équipement, il faut entendre :

- le distributeur de savon bactéricide sans parfum,
- une brosse à ongle hygiénique,
- un distributeur de serviettes en papier à usage unique,
- une poubelle à ouverture autre que manuelle pour jeter les serviettes en papier à usage unique.

Lavage des mains

Flasher ce code ou taper :
www.editions-bpi.fr/qr/66755

REMARQUE

Les sèche-mains à air chaud et les essuie-mains en rouleau de tissu ne doivent pas être utilisés dans les zones de préparation des aliments.

Les sèche-mains à air chaud utilisent de l'air à grande vitesse (à plus de 600 km/h pour certains modèles), ils ont montré qu'en l'absence d'une microfiltration de l'air, ils propagent les éventuels germes dans la zone où ils sont implantés, déplacent les poussières et dispersent les microgouttelettes d'eau des mains potentiellement contaminées vers les autres utilisateurs ou sur les différentes surfaces (plan de travail) placées à proximité.

L'usage des essuie-mains en papier est donc recommandé.

L'utilisation de gants stériles à usage unique.

En cuisine froide seulement, l'utilisation de gants en latex à usage unique peut s'avérer nécessaire pour le mélange de denrées fragiles (viande hachée, farce à base de viande et d'œufs crus, salades composées liées à la sauce mayonnaise). En tout état de cause, ils ne sont utilisés qu'une seule fois et pour une seule préparation.

Ils ne doivent jamais être lavés ni réutilisés. Il faut les remplacer :

- aussitôt qu'ils sont souillés ou déchirés,
- lorsque l'on change de tâche ou que l'on prépare des aliments de nature et d'origine différentes,
- après avoir manipulé des aliments crus et que l'on manipule ensuite des aliments cuits ou prêts à manger,
- après avoir touché une surface, du matériel ou des produits potentiellement contaminés (cageots, cartons, lavettes, serpillières, poubelles, etc.).

« L'usage de gants à usage unique ne dispense pas de se laver et de se désinfecter les mains avant de les utiliser. Mieux vaut des mains saines soigneusement lavées que des gants sales. »

Il est rappelé que la moindre petite blessure aux doigts doit être désinfectée et protégée par un pansement stérile et étanche et par un petit doigtier.

LE NETTOYAGE ET LA VÉRIFICATION DE LA PROPRETÉ DU POSTE DE TRAVAIL

Avant de commencer à travailler, vous devez vous assurer de la propreté physique et de l'hygiène en général de votre poste de travail, ainsi que du matériel que vous allez utiliser (planches à découper, couteaux, etc.).

Certains produits chimiques utilisés pour le nettoyage et la désinfection des plans de travail, du matériel et des locaux peuvent être particulièrement dangereux : décapants pour graisses brûlées, acides, détartrants, désinfectants concentrés...

Dosés en excès ou mélangés, certains peuvent dégager des gaz irritants voire toxiques et engendrer des brûlures graves.

Vous devez suivre impérativement les recommandations figurant sur la fiche mode opératoire correspondante.

Lisez les étiquettes ; les produits comportant différents pictogrammes de danger (aérosols, produits à pulvériser) sont à utiliser avec des protections (gants étanches, masque bucco-nasal, lunettes emboîtantes…).

Je tue

J'empoisonne rapidement même à faible dose. Produits qui, par inhalation, ingestion ou pénétration cutanée en petites quantités, entraînent la mort ou des effets aigus ou chroniques.
Exemples : insecticides, raticides.

J'altère la santé ou la couche d'ozone

Produit qui empoisonne à forte dose ; qui irrite la peau, les yeux et/ou les voies respiratoires ; qui peut provoquer des allergies cutanées (eczéma par exemple) ; qui peut provoquer des somnolences ou des vertiges ; qui détruit l'ozone dans la haute atmosphère.
Exemples : décapants, détartrants, désinfectants.

Je fais flamber

Produit qui peut provoquer ou aggraver un incendie ; qui peut provoquer une explosion en présence de produits inflammables.
Exemples : alcools, liqueurs, alcool à brûler.

Je flambe

Produit qui peut s'enflammer suivant le cas au contact d'une flamme, d'une étincelle, d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, de frottements, au contact de l'air ou au contact de l'eau ; qui dégage des gaz inflammables.
Exemples : gaz, propane, fuel.

J'explose

Produit qui peut exploser, suivant le cas, au contact d'une flamme OU d'une étincelle, ou d'électricité statique ou sous l'effet de la chaleur, d'un choc, de frottements…
Exemples : aérosols en bombes, syphons à gaz carbonique.

LES POIVRONS

(OU PIMENTS DOUX)

A B C
NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Les poivrons sont les fruits de diverses plantes potagères de la famille des solanacées. Les différentes espèces cultivées se différencient par leur forme, leur taille et leur « piquant ».

Les fruits mûrs, séchés et moulus des poivrons rouges fournissent les différentes poudres de paprika.

Les variétés pulpeuses sont généralement utilisées en cuisine selon leur couleur. D'abord verts, les poivrons rougissent, jaunissent, puis deviennent violet/noir à maturité.

Ils entrent le plus souvent dans la composition de nombreuses préparations méditerranéennes, basques, espagnoles et portugaises, où ils sont généralement associés aux oignons et aux tomates (hors-d'œuvre, salades composées, poivrons farcis, fritots, composition de la garniture basquaise (la piperade), portugaise, ratatouille de légumes, sauces, coulis, mousses, etc.).

ACHAT ET CRITÈRES QUALITATIFS

Les calibres correspondent au diamètre minimal en millimètres pris à l'épaule du poivron (partie la plus large du fruit mesurée du côté du calice et du pédoncule).

Les catégories EXTRA, I et II sont également définies par la réglementation.

L'unité de facturation est le kilogramme, et la meilleure période d'achat se situe entre le mois de juin et les premières gelées d'automne.

Choisir de préférence les poivrons de catégorie EXTRA ou I, de couleur verte, rouge ou jaune, selon leur utilisation.

Les choisir très fermes, de forme régulière, avec une peau lisse, fine, luisante et sans taches. Le pédoncule doit être bien frais et de coupe récente.

Refuser impérativement les poivrons mous, desséchés, à peau plissée et tachée, les poivrons au pédoncule sec, brun ou liquéfié.

Les stocker durant quelques jours en enceinte réfrigérée de + 10 °C à + 12 °C, en évitant les manipulations brusques et les chocs thermiques.

PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES

- Laver soigneusement les poivrons, en les retirant de la calotte à la main.
- Les éponger ou les essuyer à l'aide de papier absorbant.
- Les laisser sécher.

MONDER DES POIVRONS

Selon l'utilisation des poivrons, plusieurs techniques peuvent être adoptées :

1ère solution :
Les poivrons sont utilisés crus (crudités, salades composées, éléments de décor).

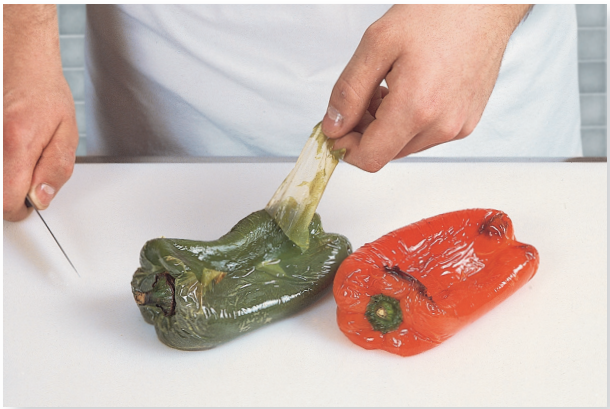
- Peler les poivrons à l'aide d'un économe donnant des pelures très fines.

2ème solution :
Les poivrons sont utilisés cuits (garniture basquaise, espagnole…).

Éplucher des poivrons

Flasher ce code ou taper :
www.editions-bpi.fr/qr/79345

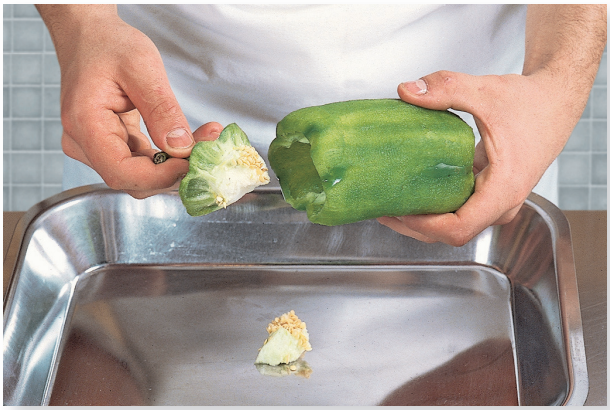
A B C
NIVEAU DE DIFFICULTÉ



- Passer les poivrons dans un four très chaud à 250 °C durant quelques minutes. Envelopper les poivrons immédiatement dans un sac hermétique pour aliments, puis peler avant refroidissement.

ou

- Plonger les poivrons dans un bain de friture à 180 °C durant quelques secondes. Les peler brûlants lorsque l'épiderme forme de petites alvéoles.



- Ôter le pédoncule des poivrons, ainsi que toutes les petites graines.

TAILLER DES POIVRONS EN BRACELETS

- Peler les poivrons à l'économe (facultatif).
- Les découper en tranches minces et régulières à l'aide d'un couteau à filets de sole (éléments de présentation).

TAILLER DES POIVRONS EN JULIENNE OU EN BÂTONNETS (ÉMINCER)

- Monder les poivrons, ôter le pédoncule, les graines, les partager en 3 ou en 4 dans le sens de la longueur. Ôter les parties blanchâtres plus épaisses.
- Suivant l'utilisation prévue, émincer les poivrons finement ou les couper en bâtonnets plus épais (garniture espagnole, basquaise).

TAILLER DES POIVRONS EN BRUNOISE (DÉS)

- Monder les poivrons, ôter le pédoncule et les graines.
- Les partager en 3 ou 4 dans le sens de la longueur.
- Ôter les parties blanchâtres plus épaisses.
- Détailler des bâtonnets réguliers de 4 à 5 mm de largeur.
- Superposer les bâtonnets et les détailler en petits dés réguliers de 4 à 5 mm de section (salades composées, petite ratatouille, éléments de présentation).

TROUSSER UNE VOLAILLE

Cette opération préliminaire du bridage permet de rassembler la volaille, d'améliorer sa présentation et d'uniformiser sa cuisson.

- Tendre la peau du cou et la glisser sous la volaille de manière à mettre en valeur la poitrine et fermer l'orifice thoracique.
- Replier les ailerons sous la volaille pour bien la stabiliser lors du service et du découpage devant le client.

- Inciser les tendons des pattes pour qu'elles ne se rétractent pas durant la cuisson.
- L'incision peut être pratiquée également au niveau de l'articulation.

- Pratiquer une incision au sommet du triangle de peau situé sous la pointe du bréchet. La pratiquer assez haut de manière à bien maintenir la patte et cacher l'articulation.

- Replier la patte et la glisser délicatement dans l'orifice.

REMARQUE
Pour les volailles découpées en salle, il est nécessaire d'enlever la fourchette (clavicules).

BRIDER UNE VOLAILLE EN ENTRÉE

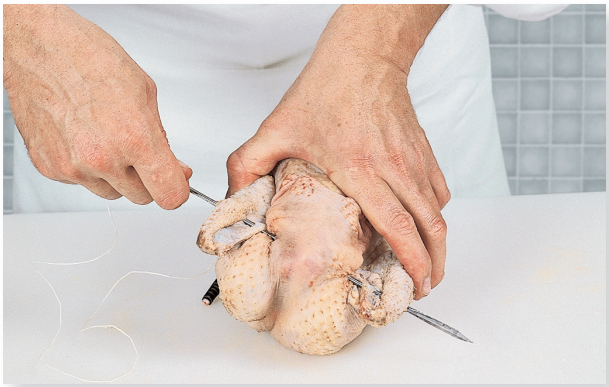
(MÉTHODE À DEUX BRIDES)

Cette présentation est réservée plus spécialement aux volailles poêlées et pochées.

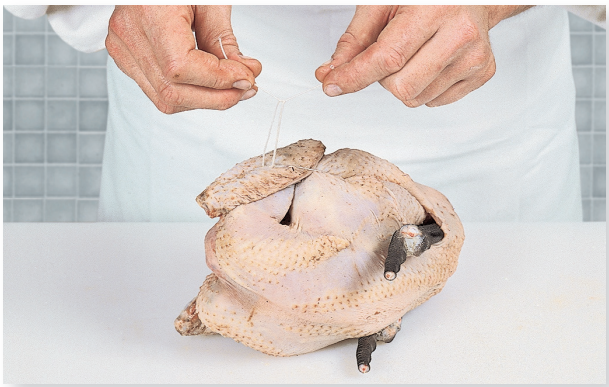
BRIDAGE DE LA PARTIE SUPÉRIEURE

- Saler et poivrer la volaille à l'intérieur.
- La trousser, puis préparer une aiguille à brider avec environ 70 à 80 cm de ficelle.
- Placer le poulet devant soi et bien le rassembler en le pressant légèrement.
- Traverser la volaille de part en part au niveau de la jointure de la cuisse et du gras de cuisse.
- Laisser une dizaine de centimètres de ficelle pour faire le nœud.

SUITE



- Retourner la volaille et tendre la peau du cou sur la colonne vertébrale.
- Traverser le milieu de « l'avant-bras » entre le radius et le cubitus, puis le petit aileron.
- Passer sous la colonne vertébrale en prenant soin de fixer la peau du cou.
- Puis traverser le petit aileron et le milieu de « l'avant-bras » entre le radius et le cubitus.



- Faire ressortir la ficelle, bien serrer et la nouer solidement avec l'autre extrémité.
- Couper l'excédent de ficelle.

BRIDAGE DE LA PARTIE INFÉRIEURE

- Placer la volaille sur le dos.
- Traverser de part en part le bassin en passant l'aiguille au travers des orifices des os iliaques, au niveau des échancrures sciatiques.

- Bien serrer l'extrémité du bréchet et passer l'aiguille au-dessous, à quelques centimètres du dessus de l'articulation de la patte et du pilon repliés.

- Bien serrer, faire un double nœud, puis couper l'excédent de ficelle.

BRIDER UNE VOLAILLE POUR RÔTIR

RÉALISER UN ROUX

(BLANC, BLOND, BRUN)

Les roux sont des préparations culinaires de base, simples, composés en parties égales de beurre clarifié ou non (ou toute autre matière grasse), et de farine.

Les propriétés épaississantes des roux sont utilisées pour modifier la consistance (l'onctuosité) et la tenue des sauces et des potages (sauces Béchamel, tomate, crèmes et veloutés).

Les roux modifient également l'aspect, la couleur et la saveur des préparations auxquelles ils sont ajoutés.

(Voir également le cours sur les liaisons, chapitre des liants amylacées dans « Technologie culinaire » - Éditions BPI).

DENRÉES pour 1 l de MOUILLEMENT				
	Unités	Quantités	Prix unitaire H. T.	Prix total H. T.
- beurre (1) **ou toute autre matière grasse (selon la consistance souhaitée)**	**kg**	**0,040 à 0,070**		
- farine (2) **(selon la consistance souhaitée)**	**kg**	**0,040 à 0,070**		
Durée moyenne de cuisson pour ces quantités **- roux blanc** **- roux blond** **- roux brun**			**3 à 4 min** **4 à 6 min** **6 à 8 min**	

(1) et (2) La quantité de roux dépend de l'onctuosité recherchée.
Exemple :
- 0,040 kg de beurre et 0,040 kg de farine pour un potage.
- 0,050 kg de beurre et 0,050 kg de farine pour la sauce Béchamel.
- 0,070 kg de beurre et 0,075 kg de farine pour la sauce espagnole ou dans le cas d'un roux brun. À quantités égales, le roux brun procure une liaison inférieure au roux blanc.

TECHNIQUE

1) Mettre en place le poste de travail

- Peser, mesurer, contrôler les denrées.
- Tamiser la farine.
- Découper le beurre en parcelles.

2) Réaliser le roux

- Faire fondre le beurre en parcelles dans une grande sauteuse (la sauteuse doit être suffisamment grande pour contenir ensuite le liquide de mouillement : lait, fond, fumet…).
- Ajouter la farine dès que le beurre est fondu.
- Mélanger à l'aide d'une spatule ou d'un fouet à sauce. Il faut obtenir un mélange lisse et homogène.

3) Cuire le roux

- Roux blanc

- Cuire le roux très doucement à feu réduit, sans arrêter de le mélanger à l'aide de la spatule ou du fouet à sauce, jusqu'à ce qu'il blanchisse et devienne mousseux ; on dit alors qu'il «fleurit».
- Retirer immédiatement la sauteuse du feu, et refroidir rapidement le roux.

Si nécessaire, plonger le fond de la sauteuse dans une plaque ou une calotte contenant de l'eau froide.

- Roux blond

- Poursuivre doucement la cuisson du roux jusqu'à ce qu'il blondisse légèrement.
- Arrêter la cuisson comme précédemment.

- Roux brun

- Prolonger la cuisson du roux jusqu'à ce qu'il dextrinise (hydrolyse de l'amidon et caramélisation) légèrement.

Ne pas exagérer la coloration qui doit être brun clair. Au-delà, peut apparaître un mauvais goût (goût de corne brûlée) et une âcreté.

- Arrêter rapidement la cuisson et refroidir le roux brun.

REMARQUE

La consistance du gel (épaississement) dépend principalement des conditions suivantes :

- ***De la quantité de roux ajoutée au liquide.***
- ***De la température atteinte :***

toutes les liaisons réalisées à base de roux doivent impérativement bouillir.

- ***De la nature (provenance) de l'amidon utilisé :***

à concentration égale, les empois de maïs sont plus fermes que les empois de blé.

- ***Des conditions de cuisson :***

un chauffage rapide donne un empois plus ferme (utiliser le roux froid et le liquide bouillant, la reprise de l'ébullition sera plus rapide et les risques de formation de grumeaux seront moindres),

une cuisson excessive entraîne le relâchement de la liaison (liquéfaction de la sauce ou du potage).

- ***De la présence d'acides :***

les acides ont la particularité de liquéfier les empois d'amidon car ils favorisent l'hydrolyse de l'amidon (dextrinisation en composés qui épaississent moins). La liquéfaction est d'autant plus importante qu'elle est associée à une chaleur prolongée. Il faut donc ajouter les éléments acides en fin de cuisson (jus de citron, vin réduit, tomates, oseille, câpres, cornichons…).

Réaliser un roux

Flasher ce code ou taper :
www.editions-bpi.fr/qr/83717

A B C
NIVEAU DE DIFFICULTÉ

- **De la concentration du liquide en substances dissoutes (sel, sucre) :**

l'épaississement est plus important dans une solution faiblement minéralisée. Le sucre par exemple rend le gel plus fluide.

- **Du degré de dextrinisation de l'amidon :**

à quantité égale, l'empois produit par de l'amidon dextrinisé est moins épais que l'empois réalisé à partir d'amidon cru. Dans le cas de l'utilisation de farine torréfiée ou de roux blond ou brun, il est nécessaire d'augmenter la quantité de farine ou de roux par rapport à la quantité de liquide.

- ***Attention !***

la consistance des gels formés à partir d'amidons épaissit en refroidissant.

- Choisir une sauteuse suffisamment grande pour pouvoir contenir ensuite le liquide de mouillement.
- Faire fondre le beurre découpé en parcelles.
- Ajouter la farine tamisée et mélanger à l'aide d'une spatule.

Roux blanc

- Cuire le roux très doucement à feu réduit sans arrêter de le mélanger à l'aide de la spatule.
- Arrêter la cuisson lorsqu'il blanchit et devient mousseux.

(Sauce béchamel et dérivés)

Roux blond

- Poursuivre doucement la cuisson du roux blanc jusqu'à ce qu'il blondisse légèrement.
- Refroidir le roux rapidement.

(Sauce américaine et dérivés)

Roux brun

- Prolonger légèrement la cuisson du roux blond jusqu'à ce qu'il acquiert une couleur un peu plus soutenue.
- Arrêter brusquement la cuisson du roux, puis le refroidir rapidement (il est possible d'arrêter la cuisson du roux en plongeant le fond de la sauteuse dans une plaque contenant de l'eau froide).

(Sauce espagnole et dérivés)

REMARQUE

Dans le cas de l'utilisation d'une sauteuse en acier inoxydable, il est possible d'utiliser un fouet à sauce pour mélanger le roux.

LE PISTOU PROVENÇAL ET LE PESTO GÊNOIS*

Pistou et pesto sont, selon leurs utilisations, des sauces d'accompagnement ou des condiments à base de basilic. Ils tirent leur nom de « piler » et du « pilon » nécessaire à leur réalisation.

La composition du pistou provençal est très proche de celle du pesto gênois. Le pistou comporte uniquement de l'ail, du basilic et de l'huile d'olive vierge extra. Certains y ajoutent parfois du parmesan râpé. Il est principalement utilisé en accompagnement de la spécialité locale « la soupe au pistou ».

Le pesto gênois *(pesto genovese)* comporte en plus de la composition du pistou des pignons de pin séchés ou légèrement grillés, du pecorino romano et/ou du parmigiano reggiano râpé. Le pesto peut être à dominante verte réalisé uniquement à partir de basilic gênois *(basilico genovese AOP)* ou rouge *(pesto rosso)* à base de tomates séchées conservées dans de l'huile d'olive.

BON D'ÉCONOMAT

RÉALISER DU PISTOU PROVENÇAL

- Éplucher, laver, égermer et écraser les gousses d'ail.
- Laver, équeuter, sécher et ciseler le basilic.
- Râper et tamiser le parmesan (facultatif).
- Verser quelques grains de gros sel dans le mortier ou dans la cuve du mixeur,
- Ajouter l'ail écrasé et piler ou mixer de façon à le réduire en purée.

- Ajouter les feuilles de basilic ciselées.
- Piler ou mixer et racler les parois du mortier ou de la cuve du mixeur pour régulariser le mixage.

- Monter la sauce à l'huile d'olive vierge extra 1ère pression à froid.
- Verser l'huile d'olive en filet et progressivement de manière à obtenir une consistance homogène.

- Le pistou est principalement utilisé comme condiment pour les potages et les pâtes.

* *Gênes : capitale de la Ligurie (nord-ouest de l'Italie en bordure de la mer ligurienne).*

SUITE

RÉALISER DU PESTO GÊNOIS

Le véritable pesto se réalise uniquement avec du basilico genovese. Les puristes ne conçoivent pas d'autre utilisation que le mortier pour sa réalisation. Toutefois, un mixeur permet de gagner du temps sans efforts et procure un résultat beaucoup plus homogène.

- Éplucher, laver, égermer et écraser les gousses d'ail.
- Laver, équeuter, sécher et ciseler le basilic.
- Râper et tamiser le parmesan.
- Sécher au four ou griller très légèrement les pignons de pin.

- Procéder comme pour la réalisation du pistou provençal.
- Verser quelques grains de gros sel dans le mortier ou dans la cuve du mixer de façon à le réduire en purée.
- Ajouter l'ail écrasé et piler ou mixer de façon à le réduire en purée.
- Ajouter le basilic ciselé et piler ou mixer à nouveau.

- Ajouter le pignons de pin légèrement grillés sans arrêter de piler ou de mixer.

- Ajouter le fromage tamisé si le pesto est utilisé immédiatement.
- Bien râcler les parois du mortier ou de la cuve du mixeur afin de régulariser le mixage.

- Monter le pesto à l'huile d'olive.
- L'incorporer par petites quantités à la fois. La consistance doit être proche de celle de la sauce mayonnaise.

REMARQUE

Si le pesto n'est pas utilisé immédiatement, le recouvrir d'une fine couche d'huile d'olive, le filmer et le réserver en enceinte réfrigérée. Dans ce cas, le parmesan est ajouté au moment de l'emploi.

Plusieurs variantes sont fréquemment rencontrées. Le basilic peut être remplacé par de la marjolaine, de la menthe ou de la roquette ; les pignons de pin par des amandes ou des cerneaux de noix ; le parmesan par du comté ou du gruyère râpé et tamisé.

UTILISATIONS

Accompagnement des plats de pâtes, gnocchis de pomme de terre, potages, minestrone alla genovese, pizza, carpaccio, poissons cuits à la vapeur, en papillote, etc.

POULETS COCOTTE GRAND-MÈRE

Poulets cuits « à l'étouffée » dans une cocotte hermétiquement fermée, servis avec une garniture de lardons, de petits oignons glacés à brun, de champignons sautés et de pommes cocotte.
Le fond de poêlage est réalisé à partir de vin blanc réduit et de fond brun de volaille peu lié et corsé.

DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
Éléments de base				
- poulets labellisés 4/4 (2 x 1,200 à 1,400 kg)	kg	2,400 à 2,800		
- beurre	kg	0,040		
Fond de poêlage				
- carottes	kg	0,100		
- oignons	kg	0,100		
- vin blanc	l	0,10		
- fond brun de volaille très légèrement lié et corsé	l	0,40		
ou				
- fond brun de veau légèrement lié	l	0,40		
Garniture				
- poitrine de porc demi-sel	kg	0,250		
- champignons de Paris	kg	0,250		
- huile d'arachide	l	0,02		
- petits oignons	kg	0,250		
- beurre	kg	0,020		
- sucre	kg	PM		
- pommes de terre à chair ferme	kg	2		
- huile	l	0,08		
- beurre	kg	0,040		
Finition				
- beurre	kg	0,040		
- persil	kg	PM		
Assaisonnement				
- sel fin		PM		
- poivre du moulin		PM		

Coût matières pour 8 couverts	..... €
Coût matières pour 1 couvert	..... €

DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION	*2 h*
DURÉE MOYENNE DE CUISSON :	*50 à 55 min*

Technique de réalisation

1. Mettre en place le poste de travail - 5 min
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

2. Habiller les poulets - 20 min *(voir p. 263 à 266)*

3. Brider les poulets en entrée - 5 min *(voir p. 267/268)*

4. Préparer les légumes - 30 min
- Éplucher et réserver les champignons au frais.
- Éplucher, laver et tourner les pommes cocotte, puis les réserver dans un bahut avec de l'eau *(voir p. 156/157).*
- Éplucher et laver les oignons et les carottes de la garniture aromatique, puis les émincer.
- Éplucher et laver les petits oignons.
- Laver et équeuter le persil.

5. Marquer les poulets en cuisson - 10 min
- Saler et poivrer les poulets intérieurement et extérieurement.
- Faire blondir lentement le beurre dans un récipient creux de grandeur appropriée (en aucun cas le beurre ne doit brûler).
- Disposer les poulets sur le côté, les laisser légèrement colorer, puis les retourner pour colorer l'autre face.
- Placer les poulets sur le dos.
- Ajouter la garniture aromatique.
- Couvrir le récipient, puis cuire les poulets au four à 200 °C durant 40 à 45 min en les arrosant fréquemment.
- Ôter le couvercle 10 min avant la fin de la cuisson des poulets pour terminer la coloration et la cuisson.

6. Marquer la garniture en cuisson - 15 min *(voir p. 453)*
- Cuire les petits oignons par glaçage à brun.
- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons.
- Les blanchir puis les sauter à l'huile dans une petite poêle sans les dessécher.
- Laver soigneusement et escaloper les champignons.
- Les sauter vivement dans la graisse de fonte des lardons.
- Les égoutter puis les réserver avec les lardons.
- Blanchir les pommes cocotte (départ eau froide).

7. Rissoler les pommes cocotte - 10 min *(voir p. 475)*
- Les saisir à l'huile dans un grand sautoir, puis terminer la cuisson au four à 240 °C.
- Les égoutter, puis ajouter le beurre cru en parcelles et saler légèrement.

8. Confectionner le fond de poêlage - 15 min *(voir p. 505/506)*
- S'assurer de la cuisson des poulets (le jus qui s'écoule de l'intérieur doit être limpide et ne présenter aucune trace sanguinolente).
- Réserver les poulets au chaud à couvert.
- Faire pincer les sucs si nécessaire.
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter le fond brun de volaille légèrement lié et laisser réduire le fond de poêlage durant une dizaine de minutes.
- Vérifier l'assaisonnement et le passer au chinois étamine dans un petit bain à sauce.
- Dégraisser soigneusement le fond de poêlage.
- Le réserver à couvert au bain-marie.

9. Concasser, hacher et essorer le persil - 5 min

10. Dresser les poulets cocotte grand-mère - 5 min
- Verser un peu de fond de poêlage au fond de la cocotte.
- Placer le poulet débridé sur le dos dans la cocotte.
- Chauffer la garniture en la faisant sauter dans une poêle avec du beurre, puis la répartir uniformément autour du poulet.
- Saupoudrer sans excès la garniture de persil haché.
- Dresser le reste du fond de poêlage en saucière.

Poulet cocotte grand-mère

Matériel de préparation :

- 3 plaques à débarrasser
- 1 calotte moyenne
- 1 passoire
- 1 petit bain-marie
- 1 planche à découper
- 2 petites calottes
- 1 chinois étamine

Matériel de cuisson :

- 1 cocotte ovale avec couvercle ou 1 petit rondeau
- 1 grande sauteuse
- 1 poêle ronde
- 1 petite sauteuse

Matériel de dressage :

- cocottes ovales (bi-métal)
- dessous de plats ovales
- saucières
- dessous de saucières
- papier gaufré

POULE FAISANE EN COCOTTE SOUVAROFF

La veille :

- Enfermer hermétiquement dans un bocal (ou placer sous vide) un beau lobe de foie gras paré, déveiné et assaisonné avec des truffes fraîches, du madère, du porto et de la glace blonde de viande pas trop réduite.
- Placer le récipient en enceinte réfrigérée.

Le lendemain :

- Pocher les truffes durant quelques minutes (5 à 8 selon leur grosseur) dans la marinade.
- Les débarrasser et les réserver à couvert dans une cocotte.
- Pocher rapidement le lobe de foie gras dans la cuisson des truffes, puis l'égoutter.

1. Préparer la poule faisane

- L'habiller, puis la farcir avec le foie gras.
- La brider, puis la barder.

2. Marquer la poule faisane en cuisson

- La faire rissoler au beurre, puis la poêler sur une garniture aromatique.
- La débarrasser aux deux tiers de sa cuisson.
- La débrider, ôter la barde de lard et la placer dans la cocotte avec les truffes.

3. Réaliser le fond de poêlage

- Déglacer le récipient avec le reste de la marinade (cuisson des truffes et du foie gras).
- Compléter le mouillement avec un excellent fond brun de gibier légèrement lié (ou à défaut de volaille).
- Verser le fond de poêlage dans la cocotte.

4. Terminer la cuisson de la poule faisane

- Luter hermétiquement la cocotte au repère ou avec des parures de feuilletage.
- Placer la cocotte dans un four très chaud (240 °C) durant une quinzaine de minutes de manière à obtenir simultanément la fin de la cuisson de la poule faisane, des truffes et du foie gras.
- Servir dans la cocotte de cuisson et l'ouvrir devant les clients.

Plats similaires

Poulet poêlé niçoise

- Poulet poêlé comme ci-contre.
- Garnir avec des petites tomates mondées et étuvées, des bouquets de haricots verts et des pommes château *(voir p. 475)*.

Poulet poêlé forestière

- Garnir le poulet poêlé de morilles, de lardons et de pommes Parmentier (pommes de terre taillées en dés et rissolées).

Poulet poêlé Armenonville

- Poulet poêlé comme ci-contre.
- Servir avec des petits fonds d'artichauts garnis de fondue de tomates, de bouquets de haricots verts au beurre et des pommes cocotte.

Suprême de volaille poêlée Armenonville

PANNA COTTA COULIS DE FRAMBOISE

Ce dessert originaire du nord de l'Italie correspond à une crème douce, liquide ou fleurette, sucrée gélifiée et parfumée à la vanille, à l'essence d'amande amère ou parfois avec un alcool ou une liqueur.
Cette préparation très simple dont le nom signifie « crème cuite » est le plus souvent accompagnée d'un coulis de fruits rouges ou d'une sauce chocolat ou caramel. Il est également possible d'y ajouter des fruits secs concassés (noisettes, noix, amandes…).

DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
Éléments de base				
- crème douce liquide à 20 ou 30 % de MG*	l	0,80		
ou				
crème douce liquide à 30 % de MG	l	0,60		
et lait entier	l	0,20		
- sucre semoule	kg	0,160		
- vanille (gousse)	P	1		
Éléments gélifiants				
- gélatine en feuille	P	4 ou		
ou	kg	0,008		
agar-agar	kg	0,004		
- lait	l	0,02		
Coulis de framboise				
- framboises	kg	0,200		
- sucre glace	kg	0,080		
ou				
sirop à 1.1247 D ou 16 °B	l	0,04		
- citron ¼	kg	0,020		
Finition (décor)				
- framboises (8 pièces)	kg	0,100		
- menthe fraîche	bt	PM		

* *Selon la finesse recherchée, la crème peut être à 20 ou 30 % de matière grasse ; elle peut être allégée ou complétée par du lait.*

Coût matières pour 8 couverts	..... €
Coût matières pour 1 couvert	..... €
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION	***35 min***
DURÉE MOYENNE DE CUISSON :	***1 à 2 min***

Technique de réalisation

1. Mettre en place le poste de travail - 5 min
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage.

2. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide - 2 min
- Dans le cas de l'utilisation d'agar-agar, le dissoudre dans le lait froid.

3. Réaliser la crème collée - 10 min
- Réunir dans une russe ou dans une sauteuse la crème (le lait dans le cas d'une préparation allégée), le sucre et la gousse de vanille partagée en deux.
- Porter à ébullition et la maintenir très lentement durant une minute sans arrêter de remuer.
  a) Dans le cas de l'utilisation d'agar-agar :
  - verser le mélange dilué en remuant à l'aide d'un fouet et redonner une légère ébullition.
  b) Dans le cas de l'utilisation de gélatine en feuilles :
  - l'égoutter et l'éponger soigneusement,
  - l'ajouter hors du feu à la crème sucrée et s'assurer de sa parfaite dissolution.
- Passer l'appareil gélifié au chinois étamine.

4. Mouler les crèmes collées - 3 min
- Verser l'appareil dans des verrines ou dans des petits pots.
- Les remplir au 6/10ème de leur hauteur puis les réserver en enceinte réfrigérée durant 4 à 6 heures.

5. Réaliser le coulis de framboise - 10 min
(Voir page 630 à 632)
- Mixer les framboises avec le sucre, ajouter quelques gouttes de jus de citron.
- Passer le coulis au chinois étamine.

6. Terminer la présentation des verrines ou des petits pots - 5 min
- Verser un bon centimètre de coulis sur les crèmes lorsqu'elles sont bien prises.
- Décorer facultativement avec une rosace de crème Chantilly, une framboise et une petite feuille de menthe fraîche givrée.

Panna Cotta coulis de framboise