

QUELLE ÉPOQUE!

# SAVEURS D'EN FRANCE

## CUIRE DES LÉGUMES SECS (HARICOTS BLANCS, FLAGEOLETS, POUR L'ACCOMPAGNEMENT ET SALADES COMPOSÉES) DÉPART LIQUIDE FROID



Haricots blancs au beurre



- Laver soigneusement les légumes secs et les mettre à tremper durant 2 à 3 heures dans de l'eau fraîche.
- Placer le récipient en eau courante (égoutteur, écumoire ou tamis à mailles fines).



- Préparer la garniture aromatique (ail, oignons, tomates, légumes secs, bouquet garni, persil, fines herbes, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre, etc.).
- Placer le récipient en eau courante (égoutteur, écumoire ou tamis à mailles fines).



- Marquer les légumes secs en cuisson.
- Ajouter le liquide froid.
- Laisser cuire à couvert pendant 1 à 2 heures.
- Ajouter la garniture aromatique et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.
- Saler au goût vers 2/3 de la cuisson.



- Séparer les légumes secs de la garniture aromatique.
- Égoutter le liquide.
- Laver soigneusement les légumes secs et les mettre à tremper durant 2 à 3 heures dans de l'eau fraîche.
- Placer le récipient en eau courante (égoutteur, écumoire ou tamis à mailles fines).

- Préparer la garniture aromatique (ail, oignons, tomates, légumes secs, bouquet garni, persil, fines herbes, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre, etc.).
- Placer le récipient en eau courante (égoutteur, écumoire ou tamis à mailles fines).

## CUIRE DES LÉGUMES SECS AUTRE MÉTHODE POUR POTAGES ET PURÉES DÉPART LIQUIDE FROID



- Laver soigneusement les légumes secs et les mettre à tremper durant 2 à 3 heures dans de l'eau fraîche.
- Placer le récipient en eau courante (égoutteur, écumoire ou tamis à mailles fines).

- Préparer la garniture aromatique (ail, oignons, tomates, légumes secs, bouquet garni, persil, fines herbes, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre, etc.).
- Placer le récipient en eau courante (égoutteur, écumoire ou tamis à mailles fines).

## SAUTER DES POISSONS PORTIONS FAÇON « MEUNIÈRE » SOLES, TRUITES, DARNES, FILETS, ESCALOPES...



- Préparer la garniture aromatique.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Couper les légumes en petits dés ou en copeaux.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.

- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.

## SAUTER DES POISSONS PORTIONS FAÇON « MEUNIÈRE » SOLES, TRUITES, DARNES, FILETS, ESCALOPES...



- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.

## SAUTER DES POISSONS PORTIONS FAÇON « MEUNIÈRE » SOLES, TRUITES, DARNES, FILETS, ESCALOPES...



- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.

- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.
- Chauffer le beurre et faire fondre le beurre.

# LE MICHEL MAINCENT-MOREL UN VRAI LIVRE DE CUISINE!



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. Non pas la mise en scène des tendances du moment, mais un apprentissage professionnel mis à la portée de ceux qui aiment donner à manger..

On appelle souvent à tort livre de cuisine de beaux ouvrages signés par des grands chefs avec de belles photos, généralement offerts à des gastronomes sincères pour enrichir leur bibliothèque. Bien malin qui pourra sortir de ces glorieux traités truffés de recettes quelque chose à se mettre dans l'assiette, car les formules, généralement arrangées par des stylistes, omettent les détails essentiels à la bonne réalisation du plat. Et pour cause, on ne va toute de même pas balancer des secrets de fabrication à la concurrence. Fort rares sont, en effet, les ouvrages vraiment pratiques qui permettent de travailler de façon rationnelle. Pour le reste, ce que l'on appelle littérature culinaire est une industrie consistant à éditer tout et n'importe quoi afin de surfer sur les tendances alimentaires du moment. Il suffit désormais de montrer sa trombine à la télé pour pondre son chef-d'œuvre. On ne compte plus les officines mercantiles qui attendent qu'un gugus toqué apparaisse sur le petit écran pour lui faire signer un contrat. Au final, des forêts entières abattues pour rien ou avec le seul but de tirer quelques profits de sordides opérations de marketing. Et ça dure depuis vingt ans.

Et puis, « et puis, il y a Frida qu'est belle comme un soleil » tel que le chante Jacques Brel, à savoir le livre de Michel Maincent-Morel : *La Cuisine de référence*. Pour une référence, c'en est une, de référence. Ça, c'est du livre de cuisine. Et pour cause. Ni star du fourneau, ni saltimbanque du ragoût, ni bête à Audimat, l'auteur est avant tout un professeur de cuisine. Professeur technique d'enseignement supérieur professionnel et chef de cuisine honoraire du lycée des métiers de l'hôtellerie Jean-Drouant, à Paris, Michel Maincent-Morel est un formateur. Il ne traite pas son lecteur en expert mais en élève, ce qui change tout.

## ENCYCLOPÉDIE NE LAISSANT RIEN AU HASARD

Ces nombreux travaux ont d'ailleurs tous reçu le Grand Prix du meilleur ouvrage de l'Académie nationale de cuisine. Non pas que nous soyons sensibles aux honneurs catégoriels, mais il est des distinctions qui ont le mérite de positionner les choses comme il se doit. Conçue et rédigée par une équipe de cuisiniers professionnels, *la Cuisine de référence* n'est pas un moyen



**Truite saumonée**  
 • Réaliser la persillade  
 Beurre en persillade, sel et poivre finement, mie de pain toastée, fleur de fécula, herbes de Provence.

**Truites meunière**  
 • Réaliser les truites (voir pages 173 et 183)  
 • Couvrir le gigot de sang sans le faire décoller.  
 • Les déglacer dans du jus glacé et les typiquer légèrement.

**PERSILLER DES CARRÉS D'AGNEAU**

**RÔTIR DES SELLES D'AGNEAU**

**RÔTIR UN GIGOT D'AGNEAU**

**Contourner l'épau de la cuisson**  
 • Contrôler l'épau de la cuisson à l'aide d'un thermomètre de cuisson.  
 • Après 30 à 35 min de cuisson, contrôler la température à l'intérieur du gigot. La température à l'intérieur doit être comprise entre 50°C et 54°C pour un gigot sans os et entre 54°C et 58°C pour un gigot avec os.  
 • À l'issue de la cuisson, laisser le gigot reposer pendant 10 à 15 minutes pour un gigot de 3,00 kg.

**Contourner l'épau de la cuisson**  
 • Contrôler l'épau de la cuisson à l'aide d'un thermomètre de cuisson.  
 • Après 30 à 35 min de cuisson, contrôler la température à l'intérieur du gigot. La température à l'intérieur doit être comprise entre 50°C et 54°C pour un gigot sans os et entre 54°C et 58°C pour un gigot avec os.  
 • À l'issue de la cuisson, laisser le gigot reposer pendant 10 à 15 minutes pour un gigot de 3,00 kg.

**Contourner l'épau de la cuisson**  
 • Contrôler l'épau de la cuisson à l'aide d'un thermomètre de cuisson.  
 • Après 30 à 35 min de cuisson, contrôler la température à l'intérieur du gigot. La température à l'intérieur doit être comprise entre 50°C et 54°C pour un gigot sans os et entre 54°C et 58°C pour un gigot avec os.  
 • À l'issue de la cuisson, laisser le gigot reposer pendant 10 à 15 minutes pour un gigot de 3,00 kg.

**Contourner l'épau de la cuisson**  
 • Contrôler l'épau de la cuisson à l'aide d'un thermomètre de cuisson.  
 • Après 30 à 35 min de cuisson, contrôler la température à l'intérieur du gigot. La température à l'intérieur doit être comprise entre 50°C et 54°C pour un gigot sans os et entre 54°C et 58°C pour un gigot avec os.  
 • À l'issue de la cuisson, laisser le gigot reposer pendant 10 à 15 minutes pour un gigot de 3,00 kg.

**Contourner l'épau de la cuisson**  
 • Contrôler l'épau de la cuisson à l'aide d'un thermomètre de cuisson.  
 • Après 30 à 35 min de cuisson, contrôler la température à l'intérieur du gigot. La température à l'intérieur doit être comprise entre 50°C et 54°C pour un gigot sans os et entre 54°C et 58°C pour un gigot avec os.  
 • À l'issue de la cuisson, laisser le gigot reposer pendant 10 à 15 minutes pour un gigot de 3,00 kg.

**Contourner l'épau de la cuisson**  
 • Contrôler l'épau de la cuisson à l'aide d'un thermomètre de cuisson.  
 • Après 30 à 35 min de cuisson, contrôler la température à l'intérieur du gigot. La température à l'intérieur doit être comprise entre 50°C et 54°C pour un gigot sans os et entre 54°C et 58°C pour un gigot avec os.  
 • À l'issue de la cuisson, laisser le gigot reposer pendant 10 à 15 minutes pour un gigot de 3,00 kg.

de promotion mais un outil de travail. Sa forme et sa présentation, d'une fonctionnalité incomparable, le distinguent d'ailleurs du reste de l'édition culinaire. Il ne s'agit pas ici de faire croire au pékin qu'il va pouvoir réaliser, chez lui, les mêmes recettes que celles inventées par des chefs étoilés au *Guide Michelin*. C'est pourtant ce que l'édition cherche à faire croire chaque fois qu'elle arbore sur la couverture d'un bouquin de tambouille le minois toqué d'une vedette de la gamelle. « *Cuisiner comme un grand chef* » ou « *Cuisinez comme un grand chef* », la distinction est précise, formule synthétique des marchands d'illusions, n'a pour seul objectif que de vendre du papier. Michel Maincent-Morel, lui, n'a pas ce problème. Il donne des cours, il ne cherche pas à les faire monter. La nuance est de taille. En suivant ses méthodes, on ne reproduit pas le geste d'une célébrité, on applique des règles. Celles qui, comme disait Georges Garin, dont le discours fut l'un de ceux qui contribuèrent à refonder la cuisine française dans les années 70, prescrivent de respecter la qualité du produit, dans sa saison et ses origines, par des préparations et des cuissons exactes. Comme l'écrit dans sa préface Dominique Loiseau, patronne de La Côte d'Or à Saulieu, où les valeurs culinaires de son défunt époux sont pérennisées avec une lucidité exemplaire par le chef Patrick Bertron et sa brigade : « *C'est la connaissance et la maîtrise des bases de la cuisine française, de ses racines, qui permettent ensuite à chaque cuisinier*

**VÉRITABLE OUTIL DE TRAVAIL**  
 La forme et la représentation de "la Cuisine de référence", qui compile 1 000 fiches techniques de préparation assorties de plus de 3 000 photos, sont d'une fonctionnalité incomparable.

de créer sa propre carte, avec son imagination, sa sensibilité, son originalité. » Puisse cette vérité, pas toujours entendue, redevenir cette référence qui fit de la France une puissance gastronomique.

Pour l'heure, emparons-nous des formidables enseignements du Pr Maincent-Morel pour aboutir à un exercice complet de la préparation d'un plat dans les arcanes pointus de l'élaboration et la finition des soupes, des potages, des salades, des sauces, des fritures, des braisages, des déglacages, des grillades, des rôts, des flambages, des découpages et des dressages dans leur approche classique. Le génie de ce bouquin est de transposer une méthode d'apprentissage au niveau d'un néophyte. Pour le coup, l'expression « cuisiner comme un cuisinier » prend tout son sens, mais avec les bons instruments et la bonne pédagogie. Le lecteur trouvera tout ce qui peut être dit, expliqué et montré, pour réaliser ce que propose le répertoire culinaire français. En plus des normes, des méthodes, des outillages et des procédés basiques en vigueur dans la profession, l'ouvrage ne compile pas moins de 1 000 fiches techniques de préparation assorties de plus de 3 000 photos. Chaque recette est en effet illustrée par une série de planches à couleurs indiquant, étape par étape, le procédé de réalisation du plat. Une encyclopédie ne laissant rien au hasard, ni les astuces, ni les suggestions, ni les à-côtés, le tout dans une minutie de détails, une précision des gestes et une pédagogie qui donnent très envie de passer à l'acte. Bien que conçu pour un technicien, le livre se parcourt comme une œuvre d'art, se contemple, avec une sorte d'admiration pour l'esthétique formelle de la cuisine française.

Nous n'énumérerons pas ici l'inventaire des prestations proposées, mais le contenu de ce recueil professionnel traduit la dimension patrimoniale et culturelle de nos savoirs culinaires. Un monument à mettre entre toutes les mains pour aimer la France avec gourmandise. ■  
 La Cuisine de référence, de Michel Maincent-Morel, BPI, 1152 p., 33 €. éditions-bpi.frw

**NI STAR DU FOURNEAU, NI BÊTE À AUDIMAT, MICHEL MAINCENT-MOREL EST UN FORMATEUR. IL NE TRAITE PAS LE LECTEUR EN EXPERT MAIS EN ÉLÈVE, CE QUI CHANGE TOUT.**