

# MANUAL O TEXTO GUÍA ASIGNATURA

# **APUNTES DE COCINA**



Colaboró en el presente Manual o Texto Guía de Asignatura Sr. Jean-Michel Framery Coirault Coordinador Dirección Área Hotelería, Gastronomía y Turismo

Derechos Reservados
Titular del derecho: INACAP
N° de inscripción en el Registro de Propiedad Intelectual #........... de fecha............
© INACAP 2003



# ÍNDICE

L	os métodos de cocción	
La	as modificaciones físico-químicas aportadas por la cocción	4
•	Por calor seco o Concentración	5
•	Por calor húmedo o Expansión	.8
•	Mixto	10
L	as Salsas:	
•	La salsa Bechamel y derivados	.12
•	Los fondos oscuros y derivados	
•	Los fondos blancos y derivados	
•	La salsa de tomate y derivados.	
•	La salsa mayonesa y derivados.	
•	La salsa holandesa y derivados.	
•	La salsa bearnesa y derivados.	
	Lu suisu seuriesu y derryudos	10
L	as Marinadas	19
L	as Gelatinas2	0
L	as Farsas2	21
L	a clasificación de las plantas aromáticas2	2
	a clasificación de las plantas aromáticas	
L	os condimentos y sus derivados2	
L	os condimentos y sus derivados2 os Huevos	3
Lo Lo	os condimentos y sus derivados	3
Lo Lo	os condimentos y sus derivados2 os Huevos	3 4 8
Lo	os condimentos y sus derivados	3 4 8
Lo	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0
Lo	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0
Lo	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0 2 3
Lo	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0 2 3 4
L	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0 2 3 4 5
L	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0 2 3 4 5 6
L	os condimentos y sus derivados	3 4 8 0 2 3 4 5 6 7



### LOS MÉTODOS DE COCCIÓN

Cocer un alimento es exponerlo al calor, para modificar su aspecto, color, textura, composición química y hacerlo más apetitoso, mas digestivo y mas sano por la destrucción de microorganismos.

### Modificaciones físico-químicas aportadas por la cocción

- La cocción aporta una garantía sanitaria. A partir de los 60°C la cocción permite destruir progresivamente los microorganismos dañinos.
- La cocción modifica la composición química de los nutrientes, haciéndolos más digeribles.
- La cocción facilita el desplazamiento de ciertos compuestos químicos desde el interior hacia el exterior (cocción por expansión) y viceversa (cocción por concentración).

METODO	DEFINICION	OBJETIVO	<b>EJEMPLOS</b>
Por calor seco o concentración	Se cocina en ausencia de agua y parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran.	Realizar una coagulación superficial de proteínas y la caramelización de glúcidos, con el fin de provocar la concentración de elementos nutritivos y aromáticos cerca del centro del alimento.	<ul> <li>Gratinar.</li> <li>Saltear, sofreír, freír en sartén.</li> <li>Asar a la parrilla.</li> </ul>
Por calor húmedo o expansión	En el curso de la cocción en agua, los elementos solubles pasan a esta. (vitaminas y minerales)	Provocar la salida de ciertos elementos con sabor hacia el liquido de la cocción y favorecer el intercambio nutritivo o aromático entre el alimento y el liquido. En este caso el liquido es reservado para la realización de la salsa.	<ul><li>Blanquear en agua.</li><li>Pochar.</li></ul>
Mixta	Es una combinación de los dos métodos anteriores.	Asociar los dos fenómenos, concentración y expansión.	<ul><li>Guisar.</li><li>Estofar.</li><li>Bracear.</li></ul>



### CUADRO RESUMEN POR MÉTODO Nº1 Seco o Concentración

## Tipo de Cocción: Asar al horno

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Procesar los alimentos por acción del calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Animales de caza.</li> <li>Aves de corral.</li> <li>Interiores.</li> <li>Pescados.</li> <li>Legumbres.</li> <li>Frutas.</li> </ul>	Nunca picar un alimento asado en el transcurso de la cocción para evitar el secado excesivo.	La coagulación de proteínas y caramelización de glúcidos permiten guardar y concentrar las sustancias con sabor y solubles, al interior del alimento. En el caso de la cocción a baja temperatura (de 80° a 120°C) la pieza de carne es puesta sobre una rejilla se le introduce un termómetro al interior y se detiene la cocción a la temperatura deseada. Esta técnica disminuye la perdida de peso y procura una carne más tierna

### Tipo de Cocción: Gratinar

Definición	Productos	Recomendaciones	Observaciones
Formación de una costra dorada en productos cocidos o precocidos debido a un fuerte calor interior en el horno o bajo la llama de una salamandra dándole un gusto y aspecto particular a los alimentos que deben estar cubiertos con una salsa o producto para gratinar.	<ul> <li>Aptos</li> <li>Carnes.</li> <li>Animales de caza.</li> <li>Aves de corral.</li> <li>Interiores.</li> <li>Pescados.</li> <li>Legumbres.</li> </ul>		



## Tipo de cocción: Saltear, sofreír, freír

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa. Los alimentos que se procesan por este método rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso.	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Animales de caza.</li> <li>Aves de corral.</li> <li>Interiores.</li> <li>Pescados.</li> <li>Huevos</li> <li>Legumbres.</li> <li>Frutas.</li> </ul>	Enjugar y enharinar los alimentos húmedos en el ultimo momento. Acelere la cocción sobre fuego vivo, las piezas gruesas pueden ser terminadas en un horno o placa. Elegir un recipiente del tamaño que se adapte a la cantidad a saltear. Utilizar un sartén ovalado para los pescados largos. Escoger la materia grasa que mejor se adapte al alimento. Quitar las piezas salteadas al termino de la cocción y reservar en caliente sobre una rejilla.	La coagulación de proteínas y caramelización de glucidos permiten guardar y concentrar las sustancias con sabor y solubles, al interior del alimento.

# Tipo de cocción: Asar a la Parrilla

Definición		Productos	Recomendaciones	Observaciones
		Aptos		
Es una operación que consiste procesar comestibles por acción de aire caliente, el alimento es expuesto directamente al fuego y el uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.	•	Carnes. Animales de caza. Aves de corral. Interiores. Crustáceos. Legumbres Pescados. Salchichería.	Nunca picar la carne, voltearla con espátula. Nunca sazonar la carne con anticipación. Regular la temperatura del grillado en función de la naturaleza del producto a grillar. La cocción de piezas gruesas puede ser terminada en el horno. Las piezas gruesas deben reposar en caliente antes de ser servidas.	La coagulación de proteínas y caramelización de glúcidos permiten guardar y concentrar las sustancias con sabor y solubles, al interior del alimento.



## Tipo de cocción: Asar a la Plancha

Definición		Productos Aptos		Recomendaciones	Observaciones
Es igual que el anterior, pero en este caso la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un material caliente. El uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.	•	Carnes. Animales caza. Aves corral. Interiores Pescados.	de de		

# Tipo de cocción: Freír en aceite hondo

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Operación que consiste en procesar por acción del calor aplicado por un baño de materia grasa caliente.	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Animales de caza.</li> <li>Aves de corral.</li> <li>Interiores.</li> <li>Crustáceos.</li> <li>Legumbres</li> <li>Pescados.</li> <li>Huevos.</li> <li>Postres.</li> </ul>	Filtrar el baño de materia grasa después de cada utilización. Regular con precisión la temperatura en función del alimento a freír. Escurrir el alimento frito sobre un papel absorbente. Salar o azucarar el alimento inmediatamente una vez frito. Servir inmediatamente y jamás cubrir un alimento frito, para que mantenga su característica de dorado y crujiente.	La coagulación de proteínas y caramelización de glúcidos permiten guardar y concentrar las sustancias con sabor y solubles, al interior del alimento.



# CUADRO RESUMEN POR MÉTODO Nº2 Húmedo o Expansión

# Tipo de Cocción: Hervir

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Cocer los alimentos en agua hirviendo a ebullición lenta.	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Aves de caza</li> <li>Pescados.</li> <li>Crustáceos.</li> <li>Legumbres.</li> <li>Esqueleto de Pescado.</li> </ul>	Utilizar productos de gran calidad y frescura. Esta técnica de cocción preserva el sabor original de los alimentos y disminuye considerablemente la perdida de elementos minerales hidrosolubles.	

## Tipo de Cocción. Blanquear en agua

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Sumergir el alimento en agua hirviendo y esperar que retome la ebullición	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Pescados.</li> <li>Crustáceos.</li> <li>Moluscos.</li> <li>Huevos.</li> <li>Legumbres.</li> <li>Farináceos.</li> <li>Postres.</li> </ul>	Cocer el arroz en gran cantidad de agua para diluir el almidón.	La inmersión de un alimento en un liquido hirviendo provoca la coagulación de proteínas superficiales, preserva las vitaminas y las sales minerales. La temperatura del agua varia en función de la naturaleza del alimento y del resultado a obtener (100°C)



# Tipo de Cocción: Pochar

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Cocción de los alimentos en un liquido a punto de ebullición, sin que llegue a hervir.	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Pescados.</li> <li>Crustáceos.</li> <li>Moluscos.</li> <li>Huevos.</li> <li>Legumbres.</li> <li>Farináceos.</li> <li>Postres.</li> </ul>		La inmersión de un alimento en un liquido hirviendo provoca la coagulación de proteínas superficiales, preserva las vitaminas y las sales minerales. La temperatura del agua varia en función de la naturaleza del alimento y del resultado a obtener (90° a 95°C)

# Tipo de Cocción: Vapor

Definición	Productos	Recomendaciones	Observaciones
	Aptos		
Esta operación consiste en	Carnes.	Utilizar productos	La coagulación de
procesar comestibles por	Aves de Caza.	de alta calidad y	proteínas, el espesor del
acción de calor,	Pescados.	frescura.	almidón, la ausencia de
transmitido	Crustáceos.	Esta técnica de	liquido en la cocción
exclusivamente por vapor	Legumbres.	cocción preserva los	permite guardar y
de agua.		sabores originales	concentrar las sustancias
		de los alimentos,	sabrosas y solubles al
		limita	interior del alimento.
		considerablemente	
		la perdida de	
		vitaminas y	
		elementos minerales	
		hidrosolubles.	
		Permite recalentar	
		sin presión los	
		platos preparados,	
		entregando grandes	
		ventajas al método	
		sous vide de trabajo	



# **CUADRO RESUMEN POR METODO Nº3 MIXTO Mixto**

# Tipo de Cocción: Guisar

Definición	Productos	Recomendaciones	Observaciones
Alimento cortado menudo, se procesa en un comienzo en poca grasa y se termina con mucho liquido.	<ul> <li>Aptos</li> <li>Carnes.</li> <li>Interiores.</li> <li>Aves de Caza.</li> <li>Pescados.</li> <li>Crustáceos.</li> <li>Legumbres.</li> </ul>	Escoger un recipiente de tamaño grande que se adecue a la cantidad de alimento a procesar.	

## Tipo de Cocción: Estofar

Definición		Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de liquido.	•	Carnes. Interiores. Aves de Caza. Pescados. Crustáceos. Legumbres.	Escoger un recipiente de tamaño grande que se adecue a la cantidad de alimento a procesar. Utilizar aceite para dorar y mantequilla para dar consistencia al producto. Decantar después de la cocción y pasar la salsa por el chino sin presionar ( la garnitura aromática corre el riesgo de transformarse en puré.	En primera instancia se concentran las sustancias sabrosas y aromáticas por un dorado y después en segunda instancia se disuelven estas sustancias en el liquido de cocción para obtener una salsa perfumada.



# Tipo de Cocción: Brasear

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Proceso que comienza con poca grasa y termina la cocción en una salsa. Se hace preferentemente con trozos grandes de carnes.	<ul> <li>Carnes.</li> <li>Interiores.</li> <li>Aves de Caza.</li> <li>Pescados.</li> <li>Legumbres.</li> </ul>	Utilizar recipientes semi herméticos con tapa, al horno. Escoger un recipiente de tamaño grande que se adecue a la cantidad de alimento a procesar. Utilizar aceite para dorar y mantequilla para dar consistencia al producto.	En primera instancia se concentran las sustancias sabrosas y aromáticas por un dorado y después en segunda instancia se disuelven estas sustancias en el liquido de cocción para obtener una salsa perfumada



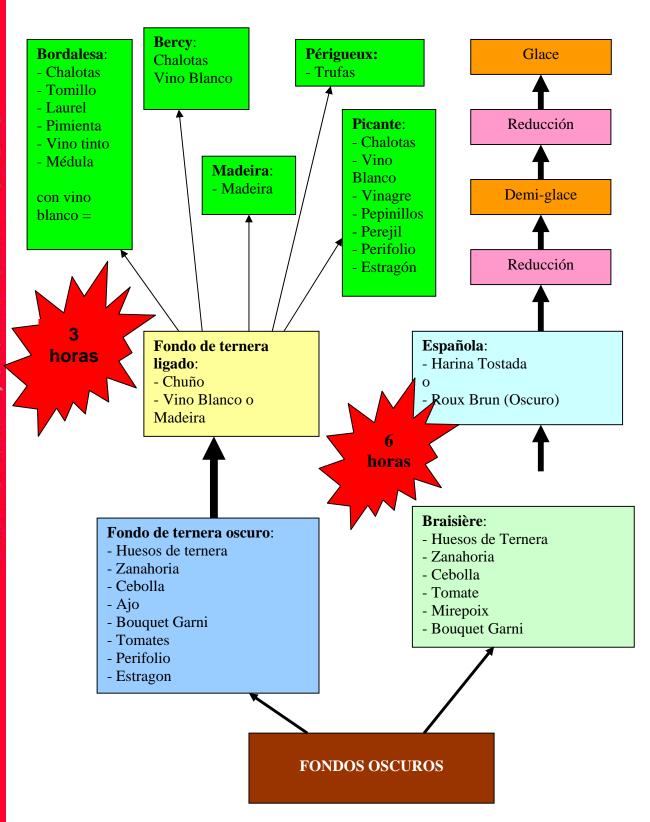
#### LAS SALSAS

### LA SALSA BECHAMEL Y DERIVADOS



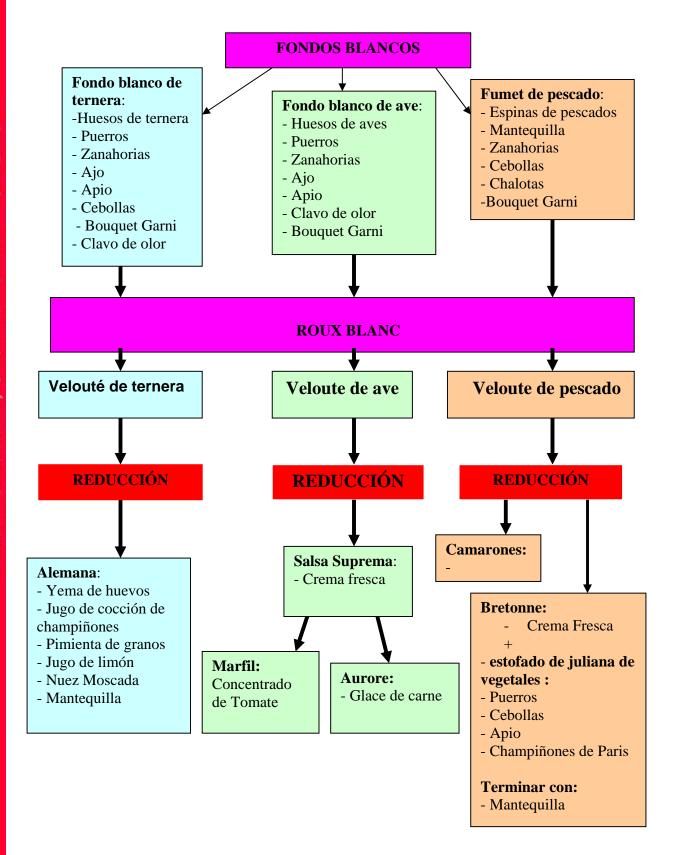


#### LOS FONDOS OSCUROS Y DERIVADOS





#### LOS FONDOS BLANCOS Y DERIVADOS





#### LA SALSA DE TOMATES Y DERIVADOS

#### **CAZADOR:**

- Champiñones
- Chalotas
- Vino Blanco
- Coñac
- Fondo oscuro + salsa tomate
  - Perifolio
  - Estragón

### **SALSA DE TOMATE**:

- Tomates concentrado
- 150 grs tocino
- Zanahoria
- Cebolla
- Ajo
- Bouquet Garni
- Harina
- Mantequilla
- Sal
- Azúcar
- Pimienta
- -Fondo Blanco o agua

#### **DIABLO:**

- Chalotas
- Pimienta de granos
- Vino Blanco
- Vinagre
- Fondo oscuro + Salsa de tomate
- Mantequilla
- Perejil picado fino

- Estragón picado

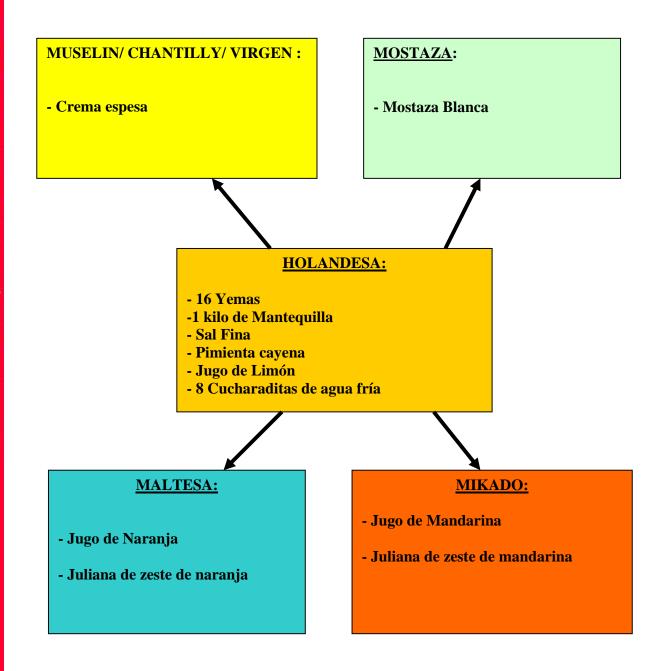


#### LA SALSA MAYONESA Y DERIVADOS

### **CHANTILLY:** - Crema espesa ANDALUZ: **ITALIANA:** Cambiar el vinagre - Concentrado de Tomate por limón - 100 grs de Cesos - 50 grs de pimentones pochados y picados morrones Perejil picado **MAYONESA:** - 4 a 5 Yemas - 2 cucharadas de mostaza blanca - 1 litro de aceite - unas cuantas gotas de vinagre - Sal Fina - Pimienta Cayena **TARTAR: VERDE:** - Blanquear perejil, perifolio, estragón, - 1 cucharada de alcaparras berros y espinacas. picadas - Colar - Estrujar para obtener las esencias de - 1 cucharada de pepinillos picados color verde - ½ cucharadita de cebolla picada - 1 pizca de perejil - Perifolio

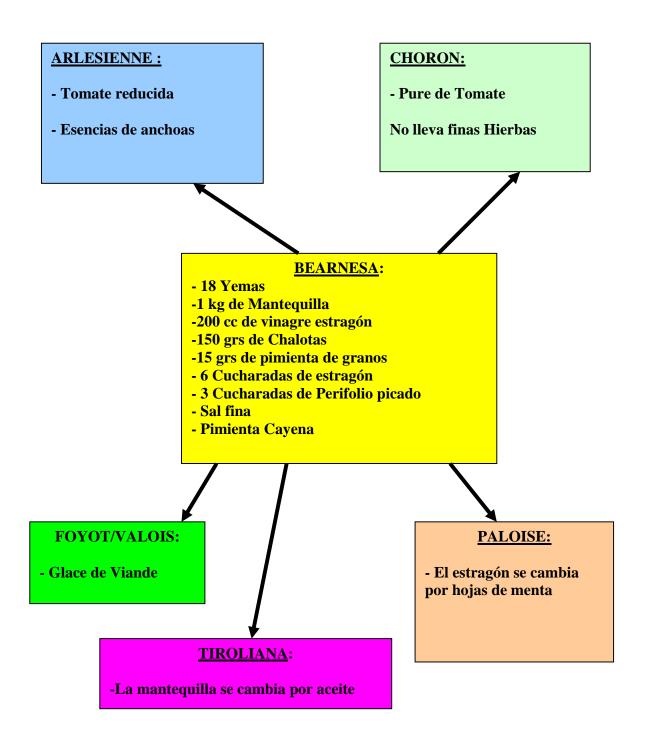


#### LA SALSA HOLANDESA Y DERIVADOS

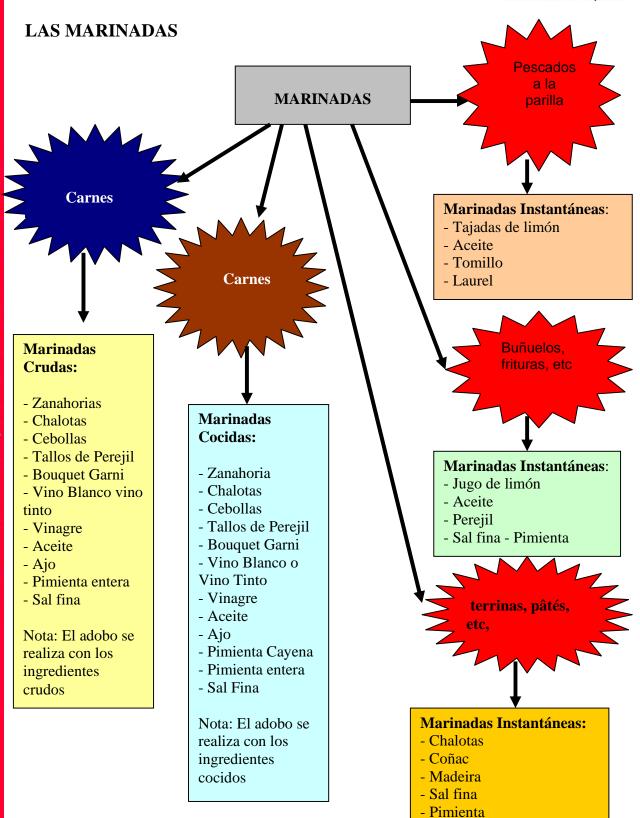




#### LA SALSA BEARNESA Y DERIVADOS

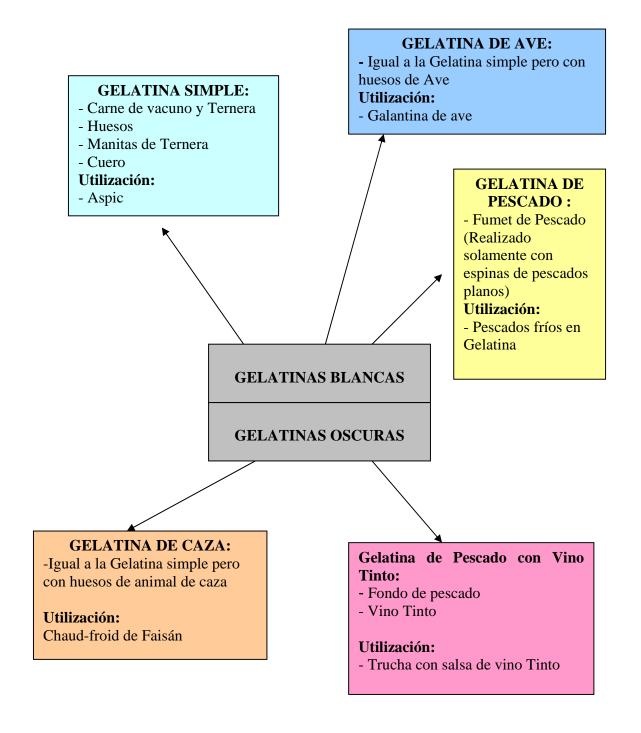






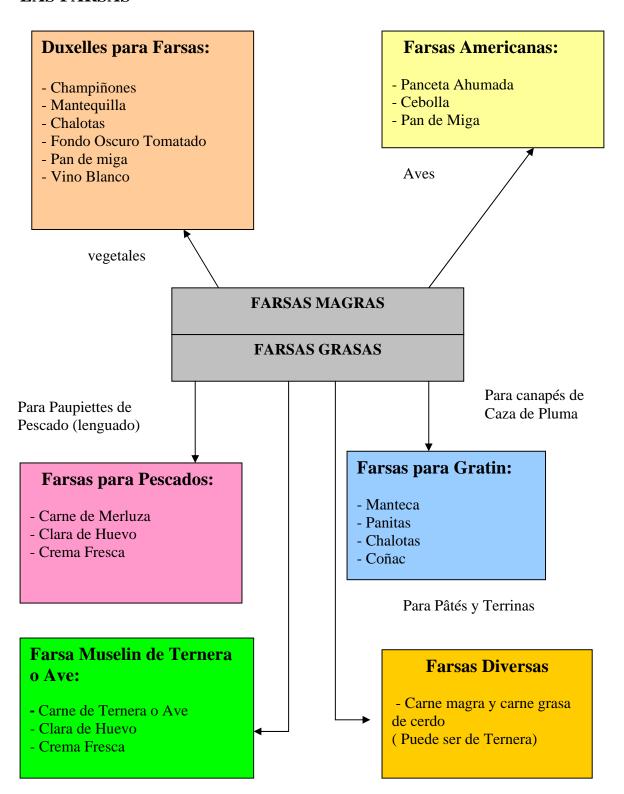


#### LAS GELATINAS





#### LAS FARSAS





### LA CLASIFICACIÓN DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS

#### PLANTAS AROMÁTICAS ACRES:

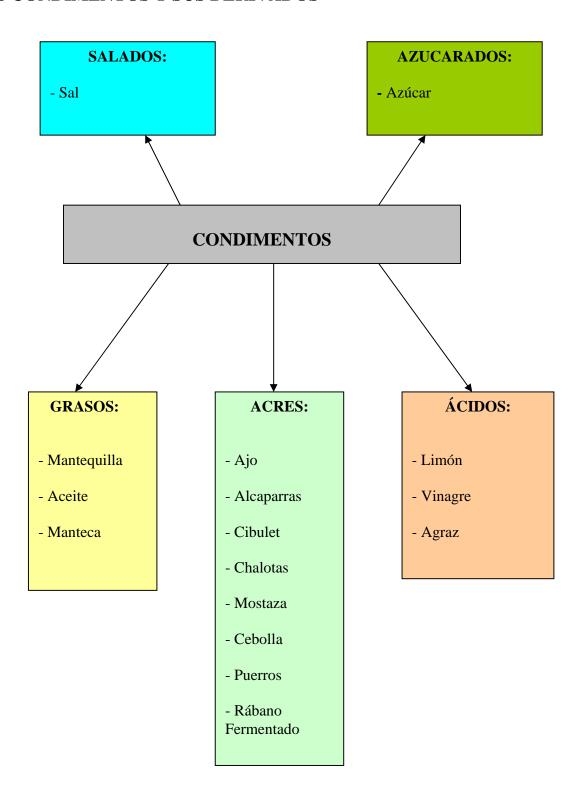
- Canela
- Clavo de Olor
- Comino
- Tomillo
- Curry
- Jengibre
- Nuez Moscada
- Macis
- Ají
- Pimienta
- Azafrán

#### PLANTA AROMÁTICA:

- Albahaca
- Perifolio
- Estragon
- Hinojo
- Enebrina
- Laurel
- Romero
- Salvia
- Tomillo



#### LOS CONDIMENTOS Y SUS DERIVADOS





#### LOS HUEVOS

#### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

- Cocción en sartén
- Cocción en paila
- Cocción al baño maría ( en pocillos)
- Cocción pochado

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar

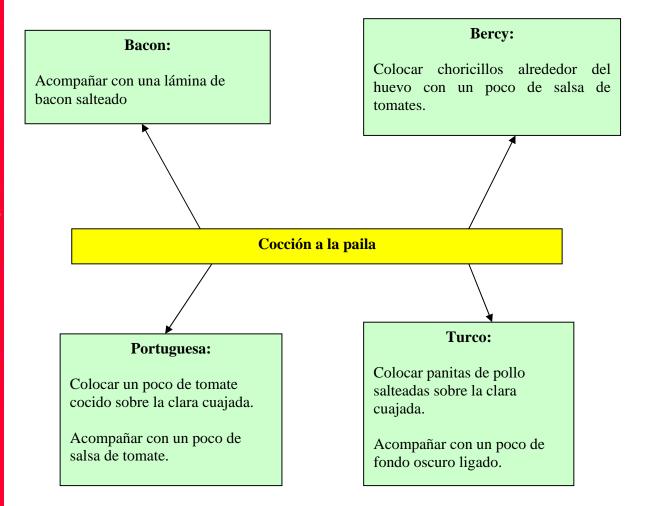
### Diablo: Mantequilla negra: Durante el curso de la cocción de Cocer los huevos en un sartén sin los huevos, dar la vuelta a estos. romperlos. Pasar los huevos cocidos en un plato y cubrir con mantequilla Pasarlos en un plato y cubrir con negra y un poco de vinagre. mantequilla"noisette"y un poco de vinagre Cocción en sartén Rachel: Española: Cortar el huevo cocido en sartén, con un cortamasa redondo. Cortar el huevo cocido en sartén con un Armar el huevo sobre un rebanada de cortamasa redondo. pan de molde frito del mismo tamaño del huevo. Colocar el huevo sobre la mitad de un Colocar una lamina de medula pochada tomate grillé. de vacuno y una lamina de trufa sobre Acompañar con cebolla frita Acompañar con un poco de fondo oscuro ligado.



### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

- Cocción en sartén (2 a 3 minutos)
- Cocción a la paila (3 a 4 minutos)

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar





### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

- Cocción en sartén
- Cocción en paila
- Cocción al baño maría ( en pocillos)
- Cocción pochado

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar

# **Bordalesa:** A la Crema: Colocar laminas de médula de Al término de la cocción del huevo, vacuno en los pocillos antes de colocar un poco de crema caliente y incorporar el huevo. Al término de la reducida sobre la clara cuajada. cocción del huevo, colocar un poco de salsa bordalesa sobre la clara cuajada. Cocción al Baño María (en pocillos) Portuguesa: Perigueux: Colocar un poco de tomate cocido Al término de la cocción, colocar un ante de incorporar el huevo en el poco de salsa Perigueux sobre la clara pocillo. cuajada Al término de la cocción, colocar un poco de salsa de tomate sobre la clara cuajada



#### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

- Cocción en sartén
- Cocción en paila
- Cocción al baño maría ( en pocillos)
- Cocción pochado

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar

### **Bordalesa:** A la Crema: Colocar laminas de médula Al término de la cocción del huevo, vacuno en los pocillos antes de incorporar el huevo. Al término de la colocar un poco de crema caliente y reducida sobre la clara cuajada. cocción del huevo, colocar un poco de salsa bordalesa sobre la clara cuajada. Cocción al Baño María (en pocillos) **Perigueux: Portuguesa:** Al término de la cocción, Colocar un poco de tomate cocido ante de incorporar el huevo en el pocillo. colocar un poco de salsa Perigueux sobre la clara cuajada Al término de la cocción, colocar un poco de salsa de tomate sobre la clara

cuajada



### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y CON MEZCLAR

- Cocción en olla (revueltos)
- Cocción en sartén (omelette)

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y con mezclar

### **Con camarones:** Con champiñones: Mezclar con colas de camarones sin Mezclar con mirepoix de champiñones salteados piel. con mantequilla. Revueltos Con espárragos: **Con crutones:** Mezclar con mirepoix de crutones Mezclar con puntas de fritos de pan de molde con espárragos y colocar un mantequilla. ramito de espárragos en el centro de la preparación Adornar con crutones fritos tallados en forma de "Diente de lobo"



### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y CON MEZCLAR

- Cocción en olla (revueltos)
- Cocción en sartén (omelette)

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y con mezclar

#### Con finas hierbas:

Mezclar los huevos batidos con cibulet, perifolio, estragón picados finamente.

#### Con panitas de ave:

Envolver la omelette incorporando panitas de ave salteadas con mantequilla

#### Con Jamón:

Mezclar los huevos con juliana y Brunoise de jamón cocido

#### Con Queso:

Mezclar los huevos con queso rallado.

#### Omelette

#### Americana:

Envolver la omelette incorporando tomate cocido.

Colocar una lonja de tocino ahumado grille o salteado sobre la omelette.

#### **Campesina:**

Mezclar los huevos con brunoise de papas y tocino ahumado salteados con mantequilla, juliana de alazán derretido con mantequilla y finas hierbas.

La omelette tiene que ser plana.

#### Española:

Mezclar los
huevos con una
guarnición de
tomate cocido,
pimentón morrón y
cebolla laminada ,
los cuales se fríen
previamente con
aceite o
mantequilla.
Adornar con un
poco de perejil
picado finamente.
La omelette tiene
que ser plana.



#### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS CON CÁSCARA

- Mollets (5 minutos)
- A la copa (3 minutos)
- Duros (10 minutos)

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos con Cáscara

# **India: Enrique IV:** Armar el huevo mollet sobre un Armar el huevo mollet sobre un nido de arroz pilaf crutón de pan de molde frito Cubrir con salsa curry Cubrir con salsa bearnesa Mollets Montrouge: **Sans Gene:** Armar el huevo mollet sobre un Armar el huevo mollet sobre un fondo champiñón grande lo cual esta frito con de alcachofa. mantequilla Cubrir con salsa Bordalesa y decora Cubrir con salsa suprema mezclada con con una lamina de médula pochada puré de Champiñones



#### LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS CON CÁSCARA

- Mollets (5 minutos)
- A la copa (3 minutos)
- Duros (10 minutos)

Las recetas derivadas de la cocción de los huevos con Cáscara

### **Chimay:** Aurora: Cortar el huevo duro por la mitad. Cortar el huevo duro por la mitad. Extraer la yema y molerla. Extraer la yema y molerla. Agregar a esta, la misma cantidad Agregar a esta, la misma cantidad de de Duxelles. Rellenar las claras Duxelles. Rellenar las claras duras duras con la mezcla. con la mezcla. Cubrir con salsa Mornay y dorar al Cubrir con salsa bechamel tomatada, horno dorar al horno y repartir yema de huevo molido sobre la preparación. Cubrir con salsa curry **Duros Portuguesa:** Cortar el huevo duro por la mitad. Tripe: Colocar la mitad del huevo sobre la mitad de un tomate cocido con aceite Armar el huevo duro en rodajas. Cubrir con salsa soubise Cubrir con salsa de tomate



#### LOS POTAJES

#### Los Potajes ligados con verduras

Rendimientos:

1 litro de potaje para 4 porciones

1 litro de potaje requiere 1,5 l de liquido

Base: Parmentier y derivados

BASE		Derivados	
Ingredientes para 4	Nombre	Adición	Guarnición
porciones			
Ligación:	Alexandra		Estofado de Brunoise de verduras,
Mantequilla:			perifollo
0,075 kg	Argente		Tapioca (mandioca)
Harina: 0,075 kg	Freneuse	Nabos	Crutones y perifollo
	Bonvalet	Nabos	Royal, porotos verdes, arvejas,
CREMA : 0,100 kg			perifollo
PUERROS: 0,600 kg	Champenois	Papa de apio	Brunoise de apio y zanahorias
PAPAS : 1,400 kg	Crecy briarde	Zanahorias	Crutones, perifollo
Mouillement: 3 litros	Velours	Zanahorias	Tapioca (mandioca)
	Cressonniere	Tallos de berros	Hojas de berros blanqueadas
	Malakoff	Tomates	Chiffonade de espinacas
	Juliana darblay		Juliana de zanahoria, nabos,
			puerros, apio
	Salud		Alazán, perifollo, crutones
	Deporte		Alazán, perifollo, fideos

**Nota:** Para las sopas derivadas del parmentier se puede agregar hasta 0,600 kg de vegetales. Es decir:

- puerros : 0,300 kg - papas : 0,300 kg

Guarniciones	Cantidades
Crutones	Pan de molde 0,200 kg, mantequilla 0,100 kg
Arroz	0,100 kg
Cabellos de ángel	0,080 kg
Tapioca de Mandioca -	0,080 kg
Chiffonade	Alazán, lechuga 0,200 kg – mantequilla 0,050 kg
Juliana	0,400 kg (puerros 0,200, zanahorias 0,100, nabos
	0,050, apio 0,050, mantequilla 0,050
Brunoise	0,400 kg (zanahorias 0,150, nabos 0,150, porotos
	verdes 0,050, arvejita 0,050)



# **Los Potajes ligados con legumbres** Volumen de legumbres = Volumen de verduras

BASE		Derivados		
		Nombre	Guarniciones	
SAINT GERMA	IN	Con crutones	Arvejas, crutones, perifollo	
		Embajador	Chiffonade de alazán, lechuga, arroz,	
			perifollo	
		Fontances	Chiffonade de alazán, perifollo	
		Longchamps	Chiffonade de alazán, cabello de ángel,	
			perifollo	
		Longueville	Chiffonade de alazán. Espagueti,	
			perifollo	
		Lamballe	Tapioca de mandioca, perifollo	
		Madellon	2/3 de Saint-Germain, 1/3 de puré de	
			tomate y arvejas	
		Marigny	Chiffonade de alazán, perifollo, porotos	
			verdes, arvejas	
		Saint-Marceaux	Juliana, blanco de Puerros, perifollo	
SOISSONNAIS		Bretaña	Levemente tomatado, perifollo	
Porotos:	0,700 kg	Dartois	Brunoise cocida o consomé	
Cebollas:	0,150  kg	Eaubonne	Juliana cocida o consomé, perifollo	
Zanahorias:	0,150 kg	Maria de Québec	Printanier delgado, perifollo	
Bouquet Garni:	1	Compiègne	Chiffonade de alazán, perifollo	
Mouillement:	1 litro	Narbonnais	Chiffonade de alazán, perifollo, arroz	
Mantequilla:	0,150 kg			
Crema:	0,100 kg			
ISAU	0.500.1	Conti	Dados de tocino, perifollo	
Lentejas:	0,700 kg	Conti a la Brunoise	Dados de tocino, brunoise sudada	
Cebollas:	0,150 kg	Esau	Arroz	
Zanahorias:	0.150  kg	Chantilly	Quenelle* de Ave	
Bouquet Garni:	1	Choiseul	Chiffonade de alazán + arroz	
Mouillement:	2,51			
Mantequilla:	0,150 kg			
Crema:	0,100 kg	de 10 ors cada una		

- Quenelles : 30 unidades de 10 grs cada una
- Para las cantidades de las guarniciones, tomar en cuenta los contenidos de la tabla mencionada anteriormente



# Los Potajes ligados con vegetales y legumbres

Base	Derivados		
	Nombres	Guarniciones	
	Crécy	Arroz, perifollo	
CRECY	Crécy con perlas	Perlas de Japón – sémola de	
Mantequilla para sudar: 0,075		arroz	
kg	Velours	Tapioca de Mandioca	
Mantequilla para la	Polignac	Tapioca de mandioca-	
terminación: 0,075 kg		crema y yemas	
Zanahorias: 1,500 kg			
Puerros: 0,250 kg			
Cebollas: 0,150 kg			
Arroz: 0,200 kg			
Mouillement: 3 litros			
Crema(opcional): 10cc			
	Portugués	Tomates cocidos, arroz	
PORTUGUÉS	Andaluz	Tomates cocidos, arroz	
Mantequilla para sudar:		Juliana de pimentones	
0,075 kg	Carmen	Tomates cocidos, juliana de	
Mantequilla para la		pimentones	
terminación: 0,075 kg	Chabrillan	Cabello de ángel, quenelles,	
Tomates: 1 kg		ave	
Cebollas: 0,150 kg	Pompadour	Perlas de Japón, Juliana de	
Zanahorias: 0,100 kg		lechuga	
Arroz: 0,250 kg			
Mouillement: 3 litros			
(azúcar, ajo)			



# Cremas y velutés

Base Velutés	Ligación : Roux Blanc 0,200 kg	
	0,100 kg de harina	
	0,100 kg de mantequilla	
	Mouillement: Fondo Blanco (de excelente	
	calidad) 2,5 litros	
	Puré Base: 1,000 kg	
	Terminación: yema 6	
	Mantequilla 0,080 kg	
	Crema 1,5 dl	
	Guarnición: 0,100 kg según naturaleza de	
	la base	
Base Cremas	Ligación: Roux Blanc	
	0,200 kg	
	0,100 kg de harina	
	0,100 kg de mantequilla	
Primera Formula	Mouillement: Fondo blanco o leche 2,5	
	litros	
	Pure base: 1,000	
	Terminación : crema 2 dl	
	Guarnición: 0,100	
Segunda Fórmula	Ligación: crema de arroz: 0,100 litro	
	Mouillement: Fondo Blanco de excelente	
	calidad 2,5 litro	
	Pure base: 1,000 kg	
	Guarnición: 0,100	

Denominación	Mouillement	Base	Guarnición
Argenteuil	Fondo Blanco	Espárragos	Espárragos, Perifollo
Agnès Sorel	Fondo de Ave		Juliana de Champiñones,
			Pechuga de ave, lengua
Borely	Fumet de Pescado		Quenelle de pescado, chorritos
Chevreuse	Fondo de Ave		Juliana de trufas y Ave
Choisy	Fondo Blanco o	Lechuga	Lechuga laminada, crutones,
	Leche		perifollo
Comtesse	Fondo Blanco	Espárragos	Espárragos, alazán
Dama Blanca	Fondo de ave		Dados de Ave, quenelles,
			perla de Japón (arroz)
Doria	Fondo Blanco	Pepinos	Perlas de pepinos, arroz
Dubarry	Fondo Blanco o	Coliflor	Trocitos de Coliflor, perifollo
	Leche		
Montorgueil	Fondo de Ave		Vegetales primavera,
			chiffonnade de alazán,
			perifollo
Dieppoise	Fumet de Pescado +		Colitas de camarones,
	Jugo de chorritos		Chorritos



### Los Potajes claros: Consomés

#### Consomé de vacuno Consomé Doble

Base	Denominación	Guarnición
Lagarto de mano, plateada,	Con cabello de ángel,	Guarnición según
punta de paleta	tapioca de mandioca, perlas	denominación
Puerros 0,250 kg,	de Japón (arroz) –	
zanahorias 0,200 kg, cebolla		
0,150 kg		30 unidades
Apio, bouquet garni	Alsaciana	Trozos de pan largo y
Clarificación:		profiteroles
Magro de buey 0,400 kg	Belle Fermière	Juliana de repollo, porotos
Verde de puerros 0,100 kg		verdes, pastas de Italia
zanahorias, apio 0,100 kg	Colbert	Verduras primavera y
Clara de huevos 2		huevos pochados
Tomate 0,200 kg, estragón	Brunoise	Brunoise de verduras
		cocidas en consomé
	Juliana	Juliana de verduras cocidas
		en consomé
	Madrileño (fumet de apio	Frío: servido con lentejuelas
	tomate)	Caliente: con cabello de
		ángel, juliana de tomates,
		alazán
	Nicoise	Dados de tomates, porotos
		verdes, papas

#### Consomé de Ave

Consomé de Ave		
Claro de ave, gallina vieja	Alexandre	Tapioca de mandioca,
(2kg)		juliana de ave, quenelles,
Puerros 0,250 kg,		chiffonade de lechuga
Zanahorias 0,200 kg,	Bouquetière	Verduras torneadas, tapioca
Cebolla 0,150 kg, apio,		de mandioca
bouquet garni	Célestine	Tapioca de mandioca,
Clarificación:		juliana de crepes con finas
Magro de buey, carcasa y		hierbas y trufas
Claro de ave 0,4 kg	Duquesa	Perlas de Japón (perlitas de
Verde de puerros 0,100 kg,		arroz), royale
zanahorias, apio 0,100 kg	Juanita	Juliana de lechuga
Clara de huevos 2	Real (2 dl de consomé, 2	Royal, tomate, yema duras
Tomate 0,200 kg, estragón	huevos, 2 yemas. Pochar	pasadas por tamiz
	igual a leche asada)	Royal picado



### Los potajes con verduras cortadas

Base: Mantequilla para sudar las verduras 0,075kg

Verduras: 1,500 kg

Mouillement: 3 litros de agua o un excelente fondo blanco

Terminación (según receta):

- mantequilla 0,075 kg

- crema 2 dl

Nombre	Composición	Corte	Guarnición	Terminación
Parisien	Puerros - Papas	Campesina	Crutones de pan	Mantequilla
		(paysanne)	baguette	crema
			tostados	
Cultivateur	Puerros,	Campesina	Panceta salada	Perifollo
	zanahorias,	(paysanne)		
	nabos, repollo,			
	papas, arvejas,			
	porotos verde			
Fermière	Puerros,	Campesina	Crutones de pan	
	zanahorias,	(paysanne)	baguette	
	nabos, repollo,		tostados	
	papas, arvejas,			
	porotos verde			
Jeannette	Puerros,	Campesina		Crema .
	zanahorias,	(paysanne)		mantequilla
	nabos, papas,			
	porotos verdes			
Maraîchère	Puerros, papas	Campesina	Chiffonade,	
		(paysanne)	alazán y berros	
Nevers	Col de brujas,	Campesina	Cabello de	
	zanahorias	(paysanne)	ángel- perifollo	
Normande	Zanahorias,	Campesina		Mantequilla-
	puerros, papas,	(paysanne)		crema
	porotos nuevos			
Villageoise	Puerros, repollo	Juliana	Cabello de	
			ángel - perifollo	



# Los Potajes Específicos

	Base	Guarnición aromática		Terminación guarnición	
Sopa de	Espinas de	Aceite de oliva	0,1001	Pastis	5 cl
Pescado	lenguado y	Cebolla	0,300 kg	Pan Baguette	e 0,200 kg
	turbot	Blanco de Puerro	0,200 kg	Queso	
	Varios Pescados	Puré de tomate	0,200 kg	Gruyère	0,150 kg
	de rocas 1,700	Ajo	(2 cabezas)	Ajo	(2 dientes)
	kg	Azafrán			
		Hinojo			
		Vino Blanco	3 dl		
Bisque de	Crustáceos	Zanahoria	0,100 kg	Mantequilla 0,075 kg	
crustáceos	Fondo Blanco	Cebolla	0,100 kg	Crema	0,200 kg
	Fumet	Chalotas	0,030 kg		
	Aceite	Puré de tomates	0,050 kg		
	Vino Blanco	Tomates	0.050  kg		
	Coñac	Tallos de perejil			
		Tomillo			
		Laurel			



#### **BIBLIOGRAFÍA**

Th. Gringoire et L. Saulnier Le Répertoire de la cuisine

Flammarion, 1986.

Benoît Oursel, Jean-Francois André La cuisine au Bac Pro. Les mini-maxi

L.T. Editions Jacques Lanore. 35 rue Camille

Desmoulins 94230, Cachan. 1999.

J. Silvestre, J. Planche Les Bases de la Cuisine.

L.T. Editions Jacques Lanore. 35 rue Camille

Desmoulins 94230, Cachan.

Ferret, Christian. Savoirs et techniques de Restaurant. Tomo I

Editios BPI. Espace Clichy. 38 rue Mozart 92587

Clichy. Cedex. 1995.

Ferret, Christian; Framery, Jean Michel Connaissance des produits en Restauration.

Editios BPI. Espace Clichy. 38 rue Mozart 92587

Clichy. Cedex. 1999.