

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

Los métodos de cocción

Las modificaciones físico-químicas aportadas por la cocción.....	4
▪ Por calor seco o Concentración.....	5
▪ Por calor húmedo o Expansión.....	8
▪ Mixto.....	10

Las Salsas:

• La salsa Bechamel y derivados.....	12
• Los fondos oscuros y derivados.....	13
• Los fondos blancos y derivados.....	14
• La salsa de tomate y derivados.....	15
• La salsa mayonesa y derivados.....	16
• La salsa holandesa y derivados.....	17
• La salsa bearnesa y derivados.....	18

Las Marinadas.....	19
---------------------------	-----------

Las Gelatinas.....	20
---------------------------	-----------

Las Farsas.....	21
------------------------	-----------

La clasificación de las plantas aromáticas.....	22
--	-----------

Los condimentos y sus derivados.....	23
---	-----------

Los Huevos

▪ La cocción de los huevos sin cáscara y sin mezclar.....	24
▪ La cocción de los huevos sin cáscara y con mezclar.....	28
▪ La cocción de los huevos con cáscara.....	30

Los Potajes

▪ Los potajes ligados con verduras y derivados.....	32
▪ Los potajes ligados con legumbres y derivados.....	33
▪ Los potajes ligados con vegetales y legumbres y derivados.....	34
▪ Las cremas y velutés y derivados.....	35
▪ Los potajes claros – consomés y derivados.....	36
▪ Los potajes con verduras cortadas y derivados.....	37
▪ Los potajes específicos.....	38

Bibliografía.....	39
--------------------------	-----------

LOS MÉTODOS DE COCCIÓN

Cocer un alimento es exponerlo al calor, para modificar su aspecto, color, textura, composición química y hacerlo más apetitoso, más digestivo y más 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	EJEMPLOS
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 style="list-style-type: none"> • Asar al horno. • Gratinar. • Saltear, sofreír, freír en sartén. • Asar a la parrilla. • Asar a la plancha. • Freír en aceite hondo.
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 líquido de la cocción y favorecer el intercambio nutritivo o aromático entre el alimento y el líquido. En este caso el líquido es reservado para la realización de la salsa.	<ul style="list-style-type: none"> • Hervir. • Blanquear en agua. • Pochar. • Vapor.
Mixta	Es una combinación de los dos métodos anteriores.	Asociar los dos fenómenos, concentración y expansión.	<ul style="list-style-type: none"> • Guisar. • Estofar. • Brasear.

CUADRO RESUMEN POR MÉTODO N°1 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 style="list-style-type: none"> • Carnes. • Animales de caza. • Aves de corral. • Interiores. • Pescados. • Legumbres. • Frutas. 	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 pérdida de peso y procura una carne más tierna

Tipo de Cocción : Gratinar

Definición	Productos Aptos	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 style="list-style-type: none"> • Carnes. • Animales de caza. • Aves de corral. • Interiores. • Pescados. • Legumbres. 		

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 style="list-style-type: none"> • Carnes. • Animales de caza. • Aves de corral. • Interiores. • Pescados. • Huevos • Legumbres. • Frutas. 	<p>Enjugar y enharinar los alimentos húmedos en el ultimo momento.</p> <p>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.</p> <p>Utilizar un sartén ovalado para los pescados largos.</p> <p>Escoger la materia grasa que mejor se adapte al alimento.</p> <p>Quitar las piezas salteadas al termino de la cocción y reservar en caliente sobre una rejilla.</p>	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 Aptos	Recomendaciones	Observaciones
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.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Animales de caza. • Aves de corral. • Interiores. • Crustáceos. • Legumbres • Pescados. • Salchichería. 	<p>Nunca picar la carne, voltearla con espátula.</p> <p>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.</p> <p>Las piezas gruesas deben reposar en caliente antes de ser servidas.</p>	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.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Animales de caza. • Aves de corral. • Interiores • Pescados. 		

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 style="list-style-type: none"> • Carnes. • Animales de caza. • Aves de corral. • Interiores. • Crustáceos. • Legumbres • Pescados. • Huevos. • Postres. 	<p>Filtrar el baño de materia grasa después de cada utilización. Regular con precisión la temperatura en función del alimento a freír.</p> <p>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.</p>	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 N°2

Húmedo o Expansión

Tipo de Cocción: Hervir

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Cocer los alimentos en agua hirviendo a ebullición lenta.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Aves de caza • Pescados. • Crustáceos. • Legumbres. • Esqueleto de Pescado. 	Utilizar productos de gran calidad y fresca. Esta técnica de cocción preserva el sabor original de los alimentos y disminuye considerablemente la pérdida 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 style="list-style-type: none"> • Carnes. • Pescados. • Crustáceos. • Moluscos. • Huevos. • Legumbres. • Farináceos. • Postres. 	Cocer el arroz en gran cantidad de agua para diluir el almidón.	La inmersión de un alimento en un líquido 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 líquido a punto de ebullición, sin que llegue a hervir.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Pescados. • Crustáceos. • Moluscos. • Huevos. • Legumbres. • Farináceos. • Postres. 		La inmersión de un alimento en un líquido hirviendo provoca la coagulación de proteínas superficiales, preserva las vitaminas y las sales minerales. La temperatura del agua varía en función de la naturaleza del alimento y del resultado a obtener (90° a 95°C)

Tipo de Cocción: Vapor

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

CUADRO RESUMEN POR METODO N°3 MIXTO

Mixto

Tipo de Cocción: Guisar

Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Alimento cortado menudo, se procesa en un comienzo en poca grasa y se termina con mucho liquido.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Interiores. • Aves de Caza. • Pescados. • Crustáceos. • Legumbres. 	Escoger un recipiente de tamaño grande que se adecue a la cantidad de alimento a procesar.	

Tipo de Cocción: Estofar

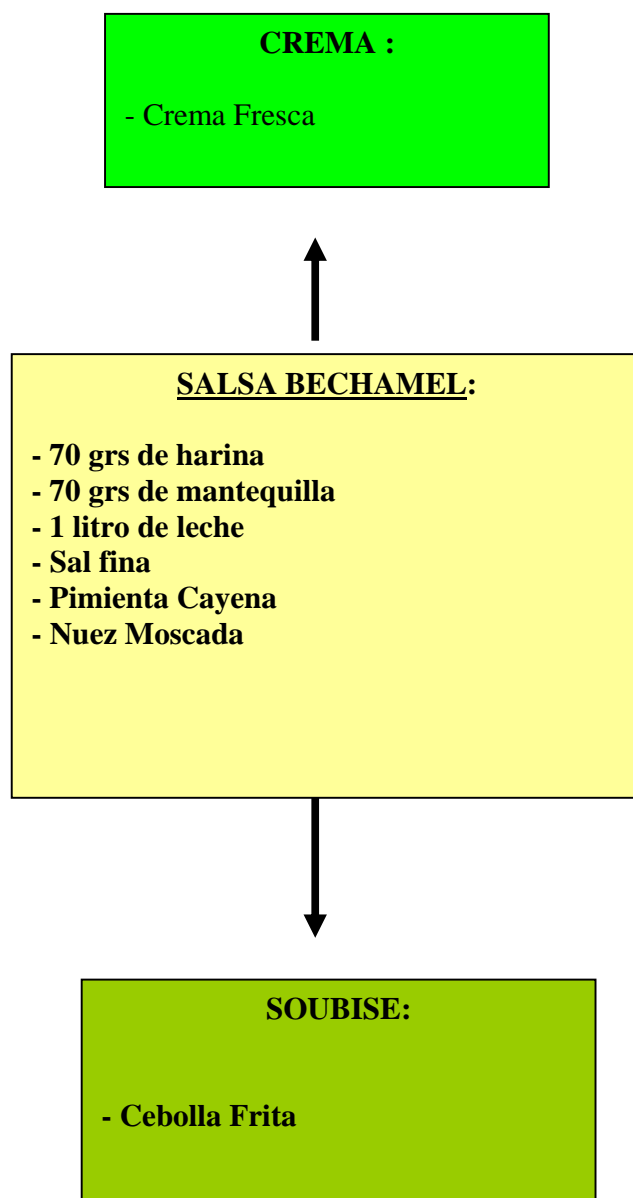
Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de liquido.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Interiores. • Aves de Caza. • Pescados. • Crustáceos. • Legumbres. 	<p>Escoger un recipiente de tamaño grande que se adecue a la cantidad de alimento a procesar.</p> <p>Utilizar aceite para dorar y mantequilla para dar consistencia al producto.</p> <p>Decantar después de la cocción y pasar la salsa por el chino sin presionar (la garnitura aromática corre el riesgo de transformarse en puré.</p>	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

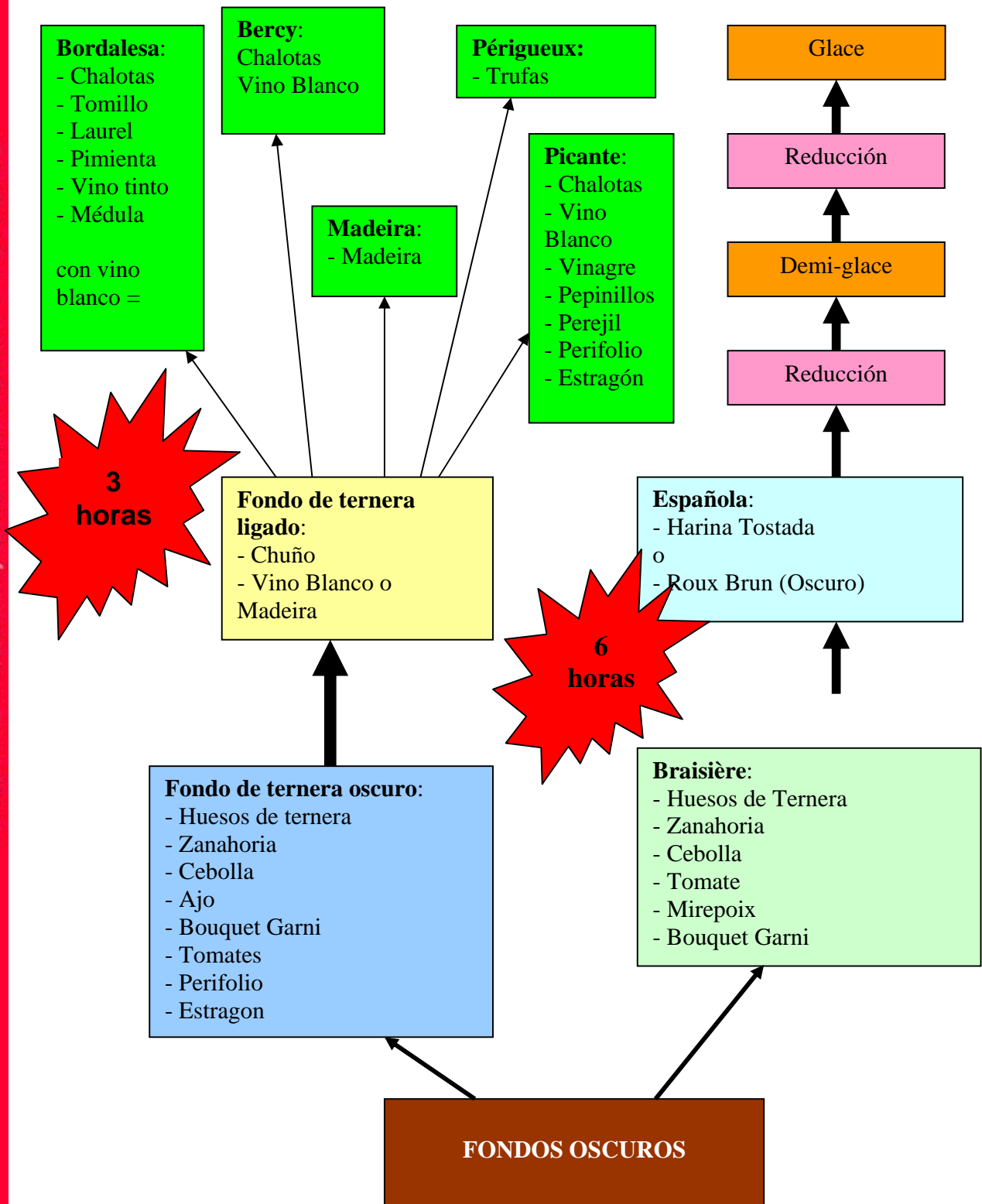
Definición	Productos Aptos	Recomendaciones	Observaciones
Proceso que comienza con poca grasa y termina la cocción en una salsa. Se hace preferentemente con trozos grandes de carnes.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Interiores. • Aves de Caza. • Pescados. • Legumbres. 	Utilizar recipientes 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

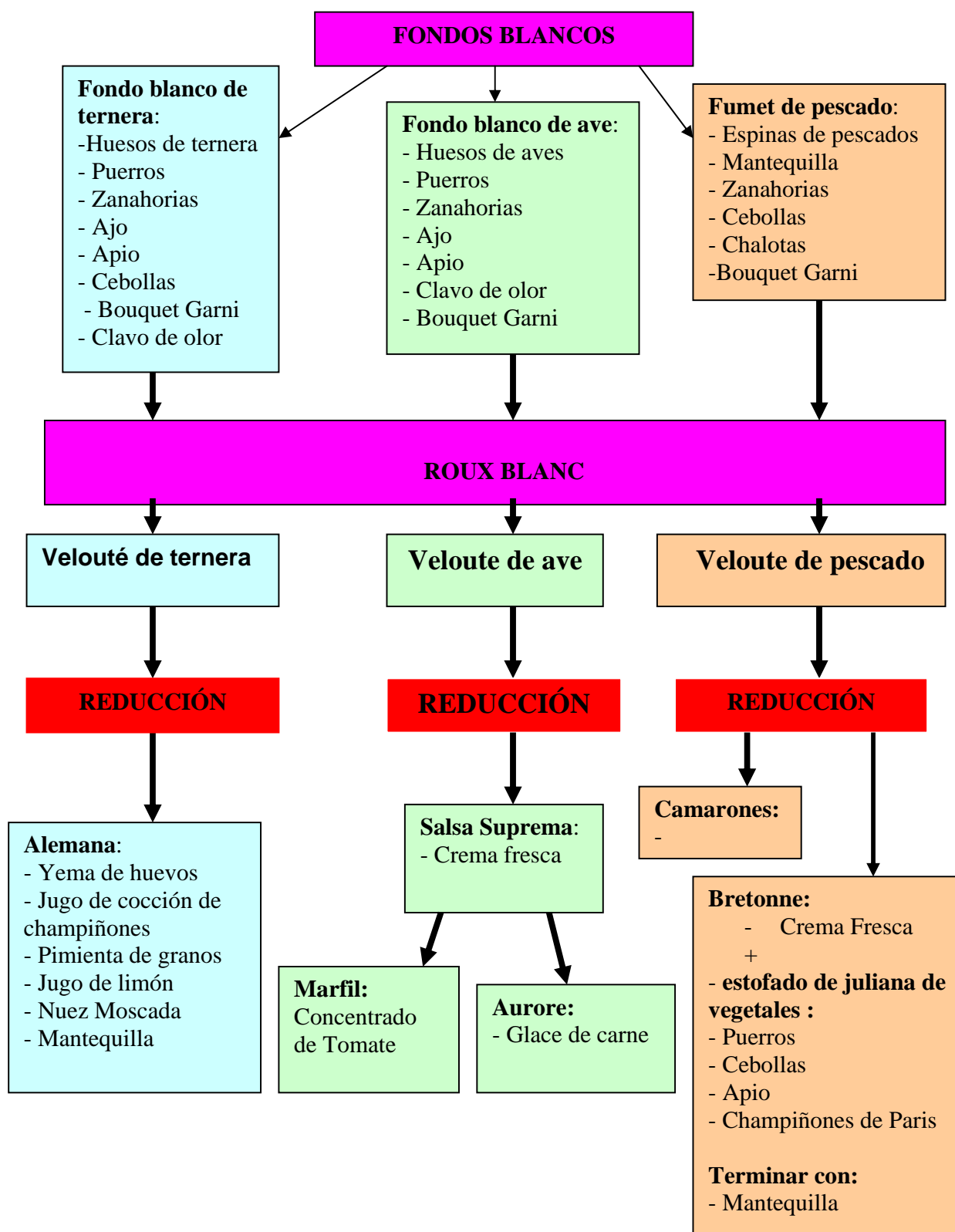
LA SALSA BECHAMEL Y DERIVADOS



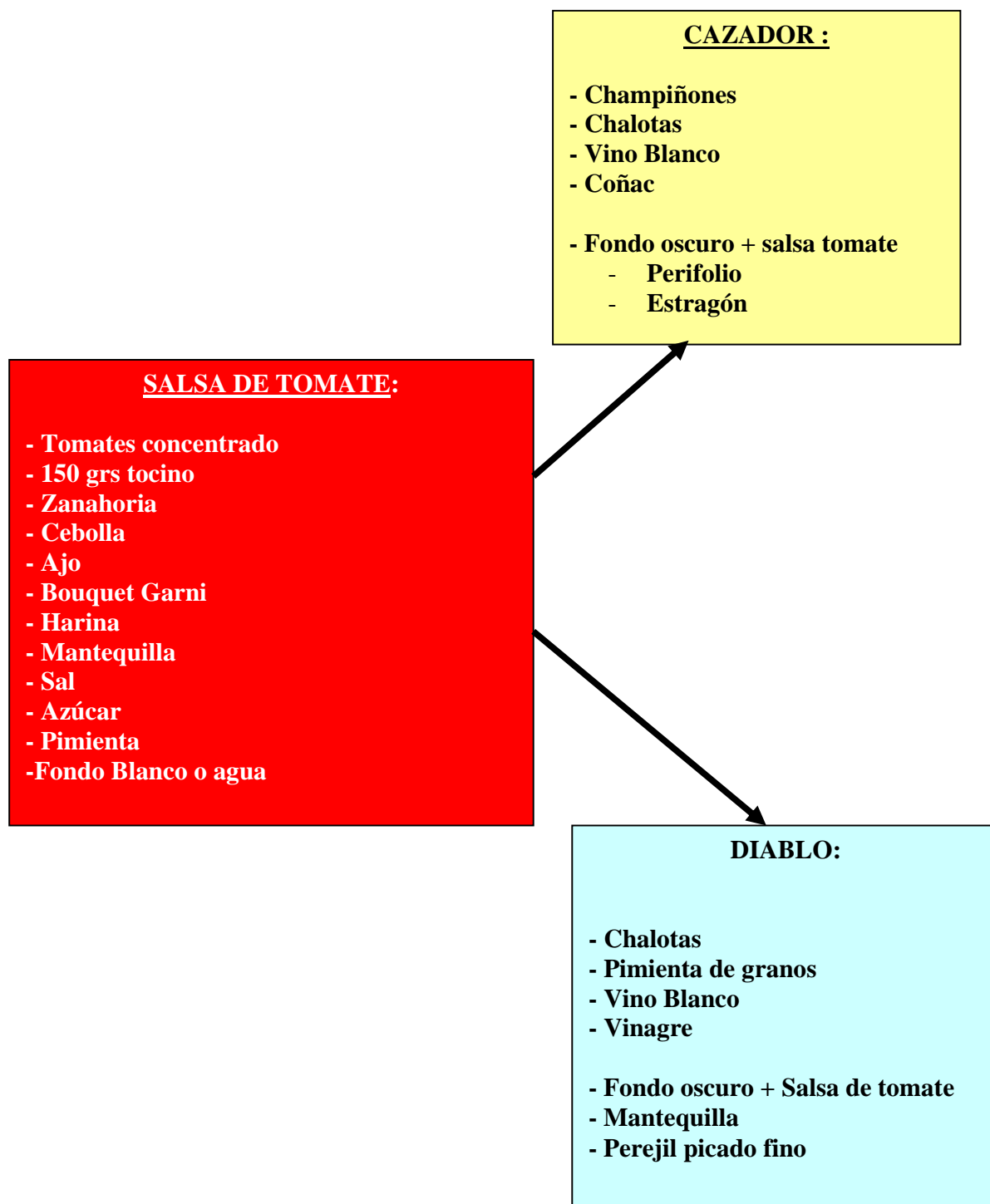
LOS FONDOS OSCUROS Y DERIVADOS



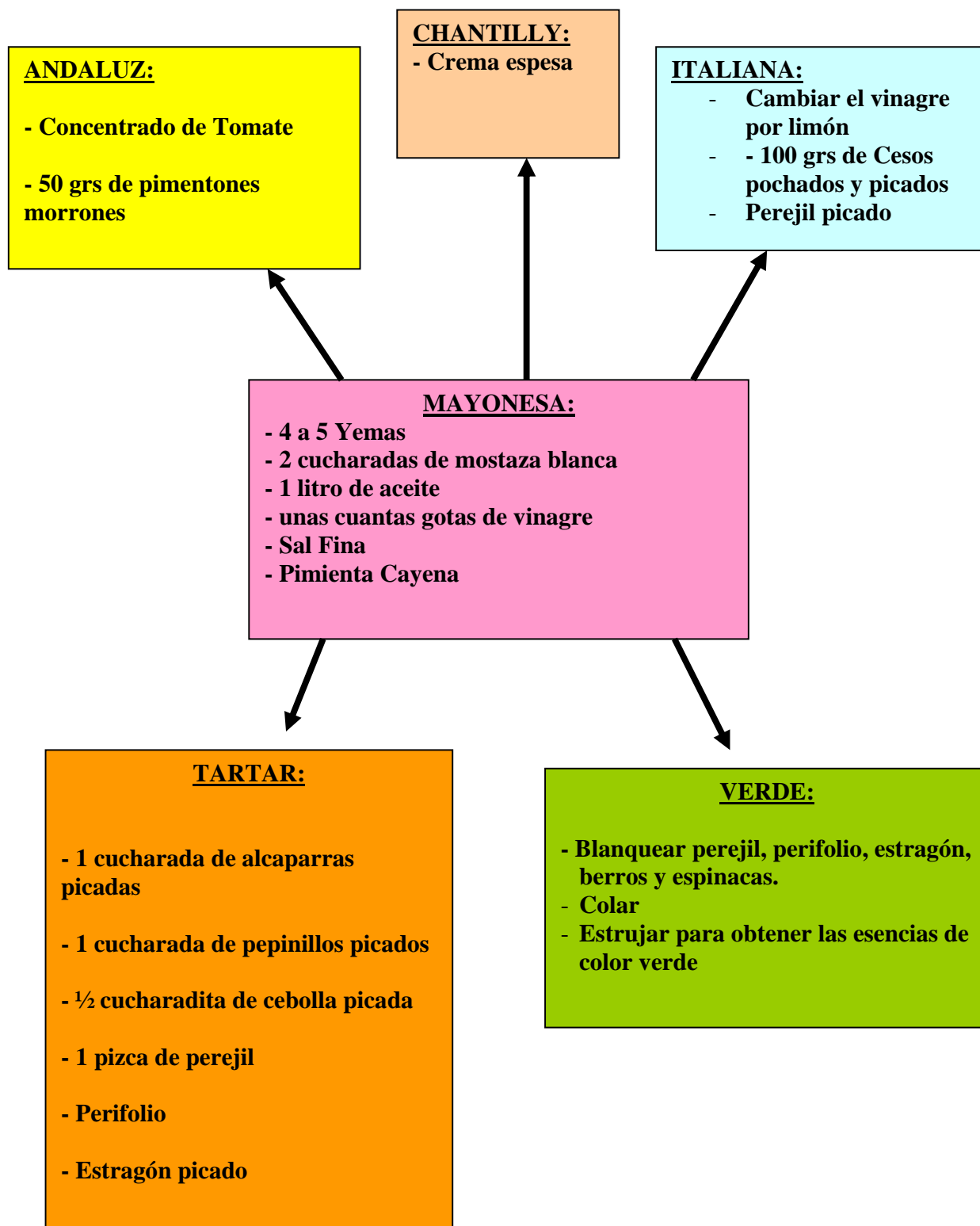
LOS FONDOS BLANCOS Y DERIVADOS



LA SALSA DE TOMATES Y DERIVADOS



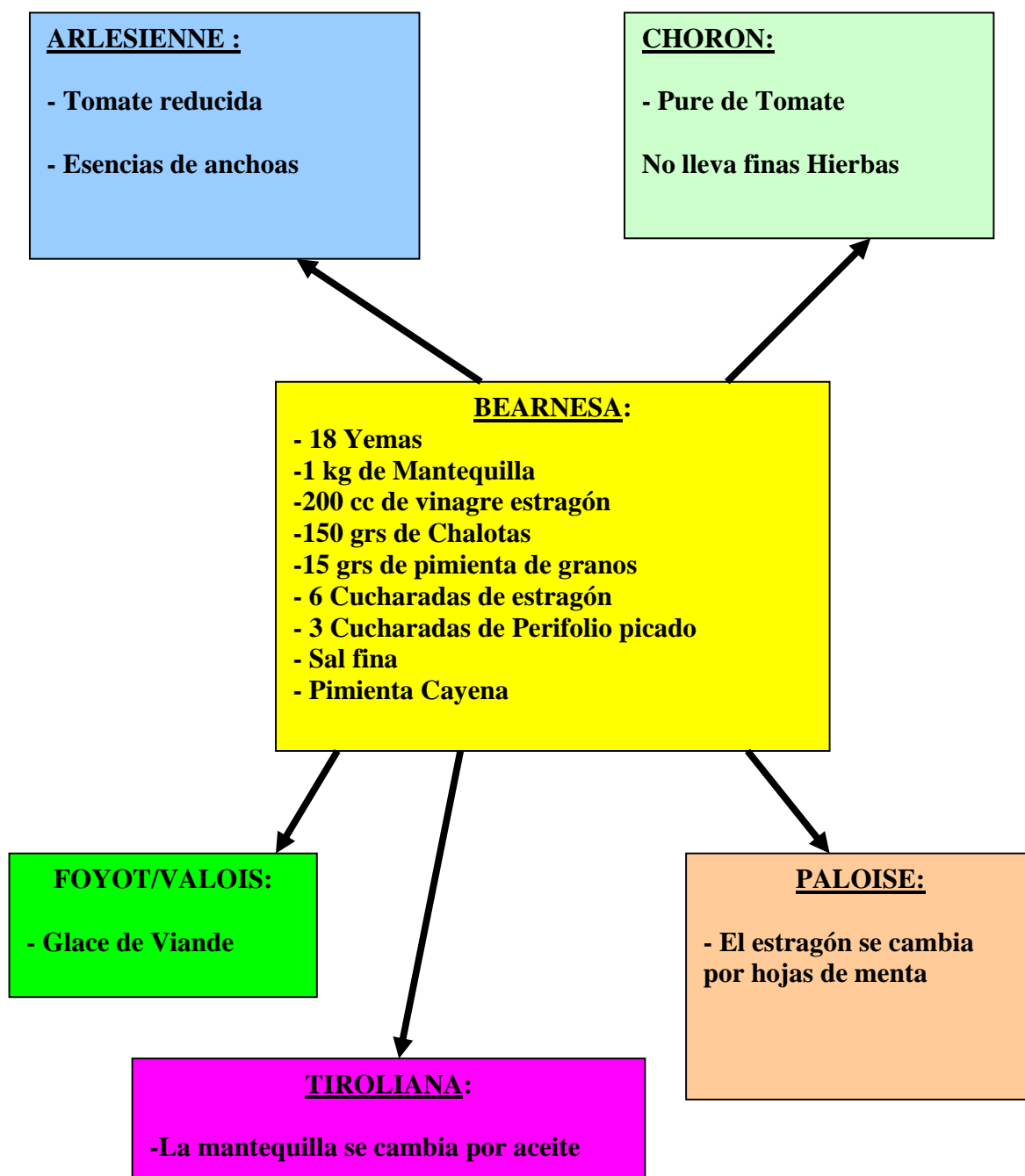
LA SALSA MAYONESA Y DERIVADOS



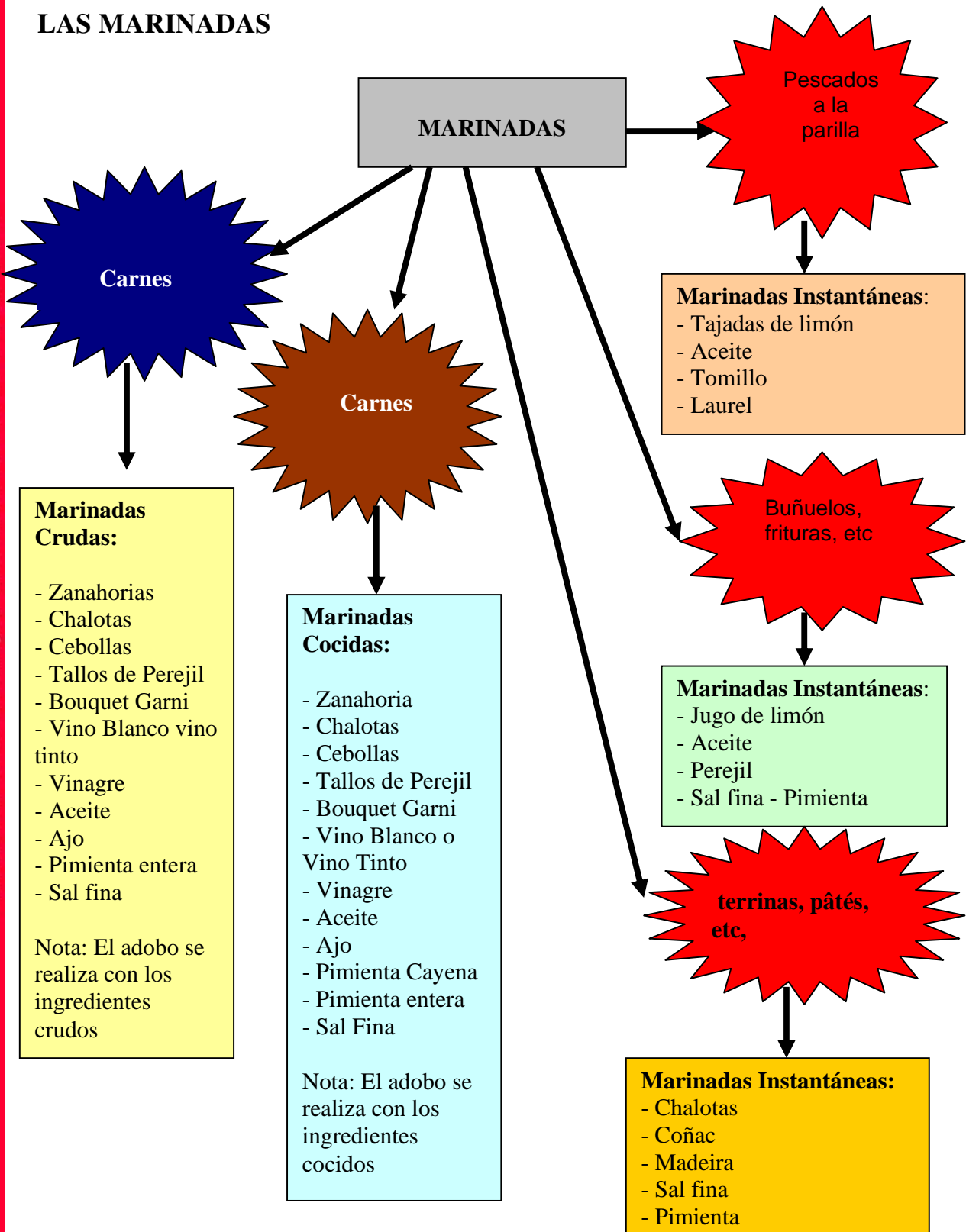
LA SALSA HOLANDESA Y DERIVADOS



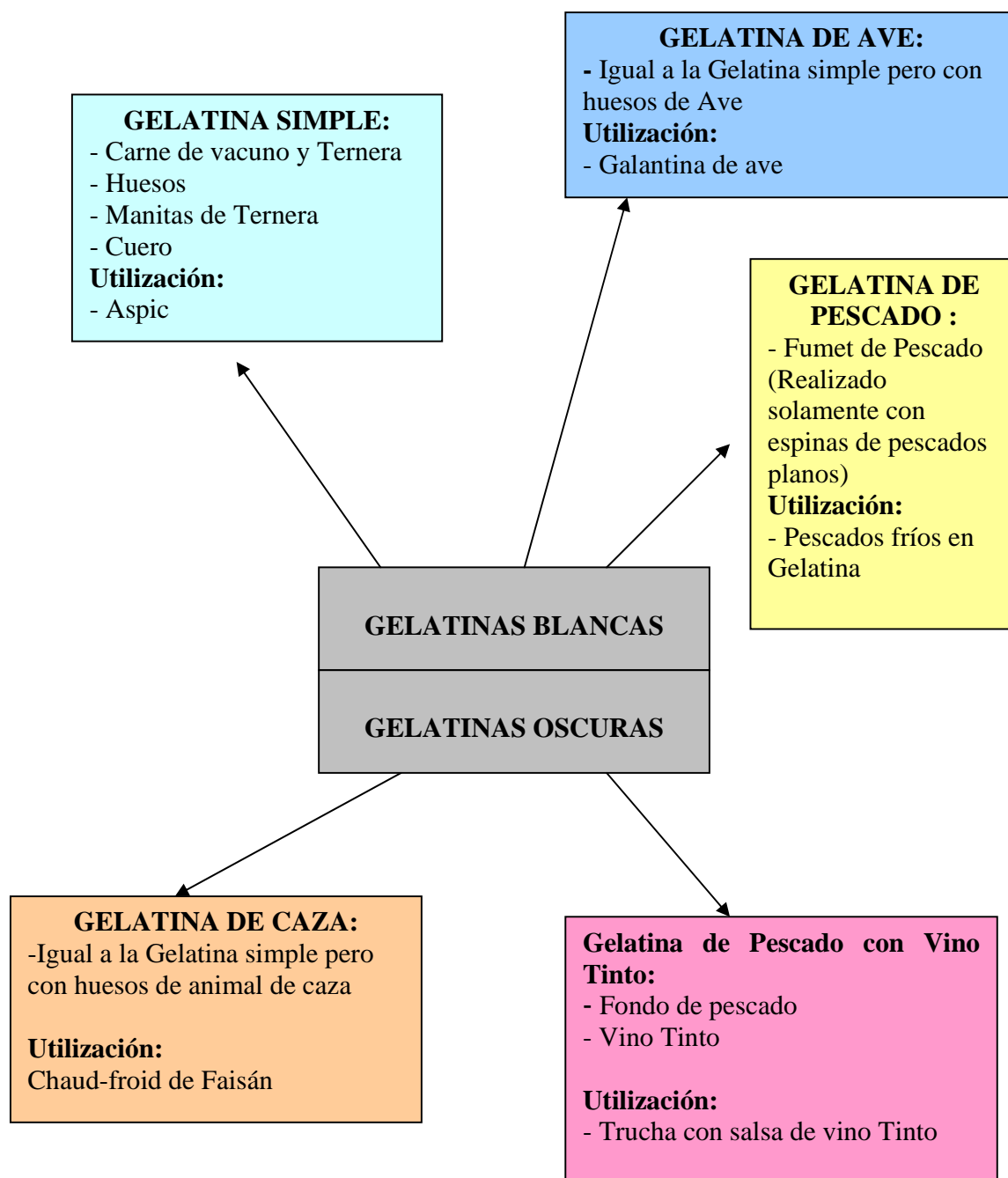
LA SALSA BEARNESA Y DERIVADOS



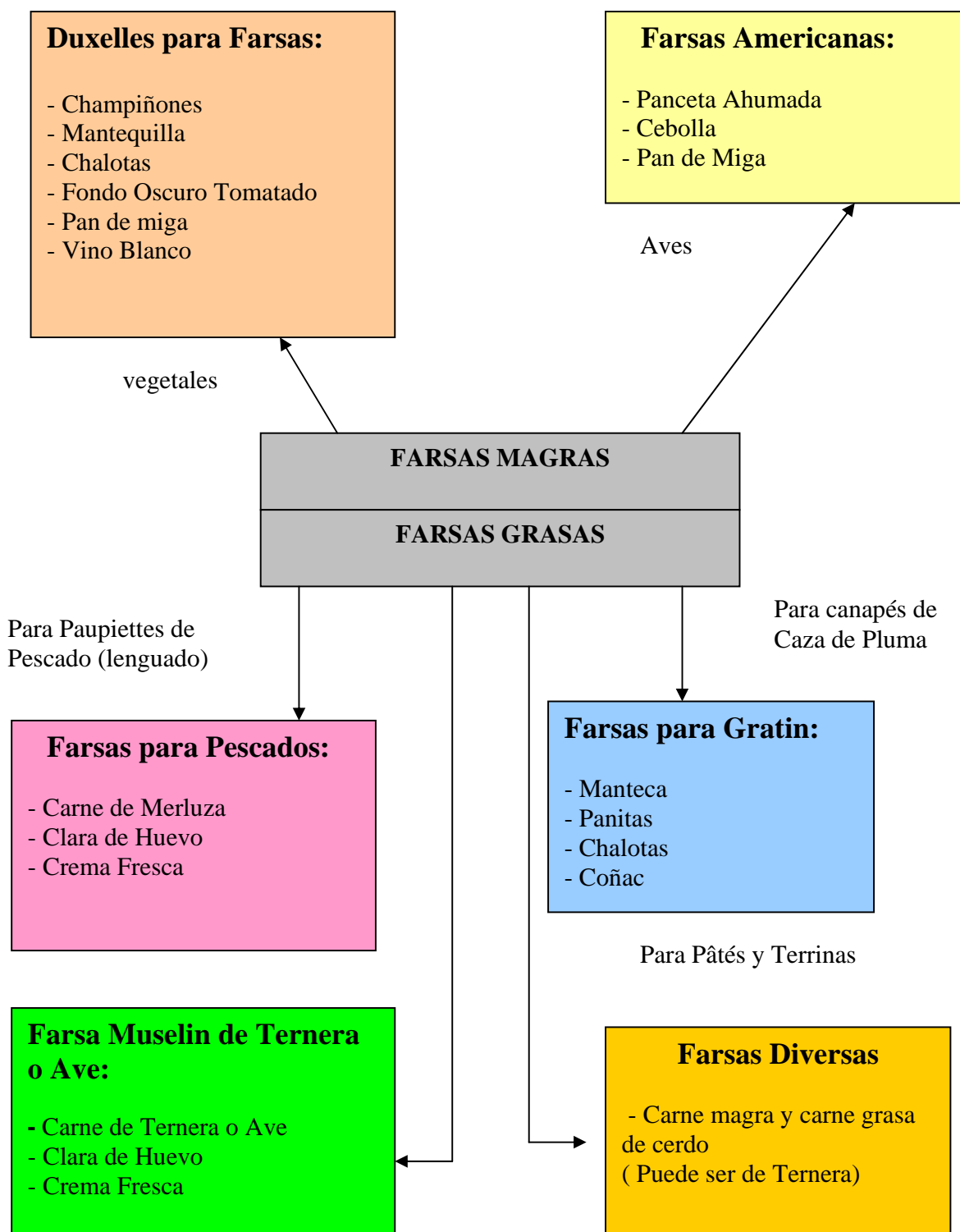
LAS MARINADAS



LAS GELATINAS



LAS FARSAS



LA CLASIFICACIÓN DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS

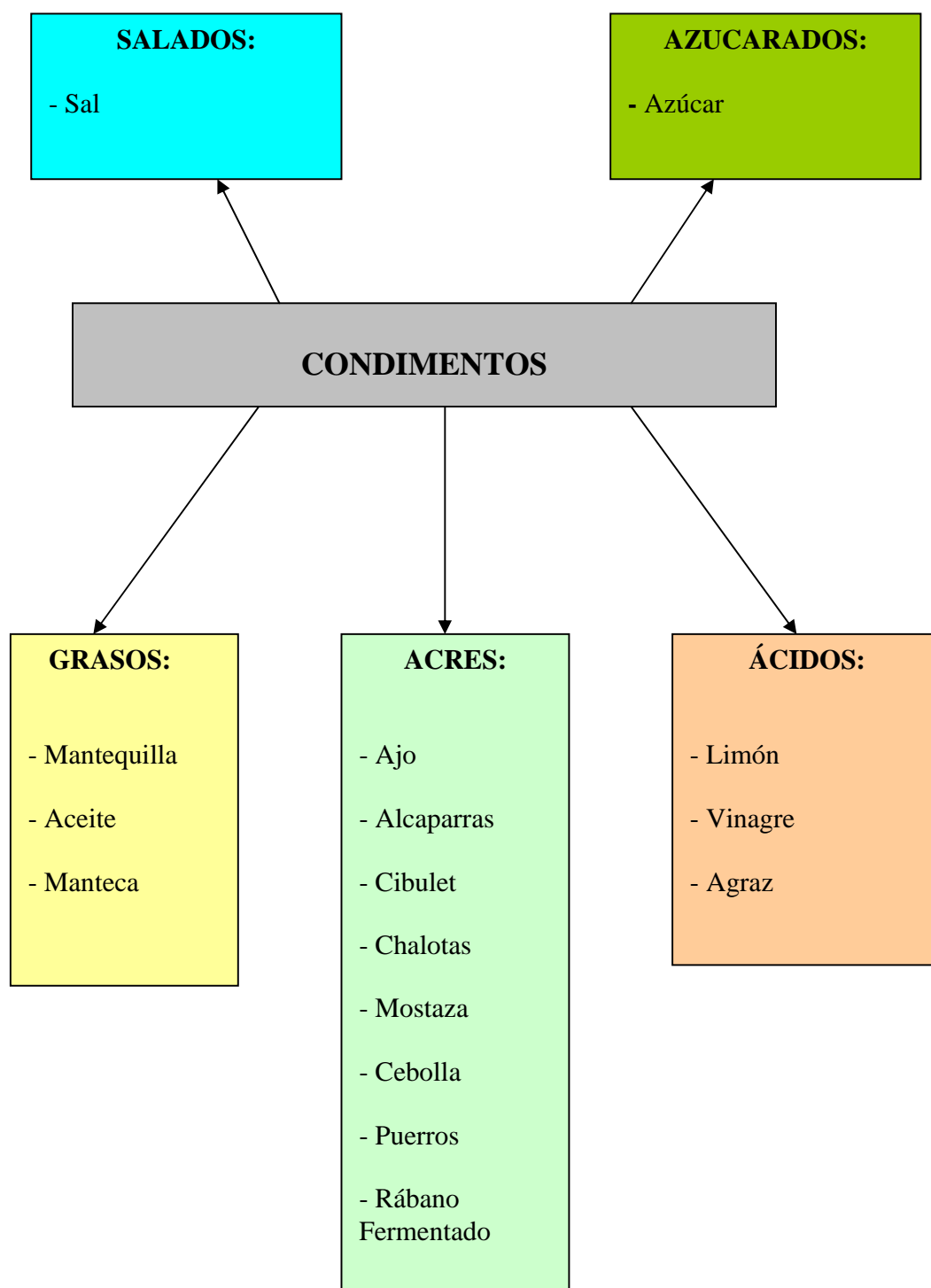
PLANTAS AROMÁTICAS ACRES:

- 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

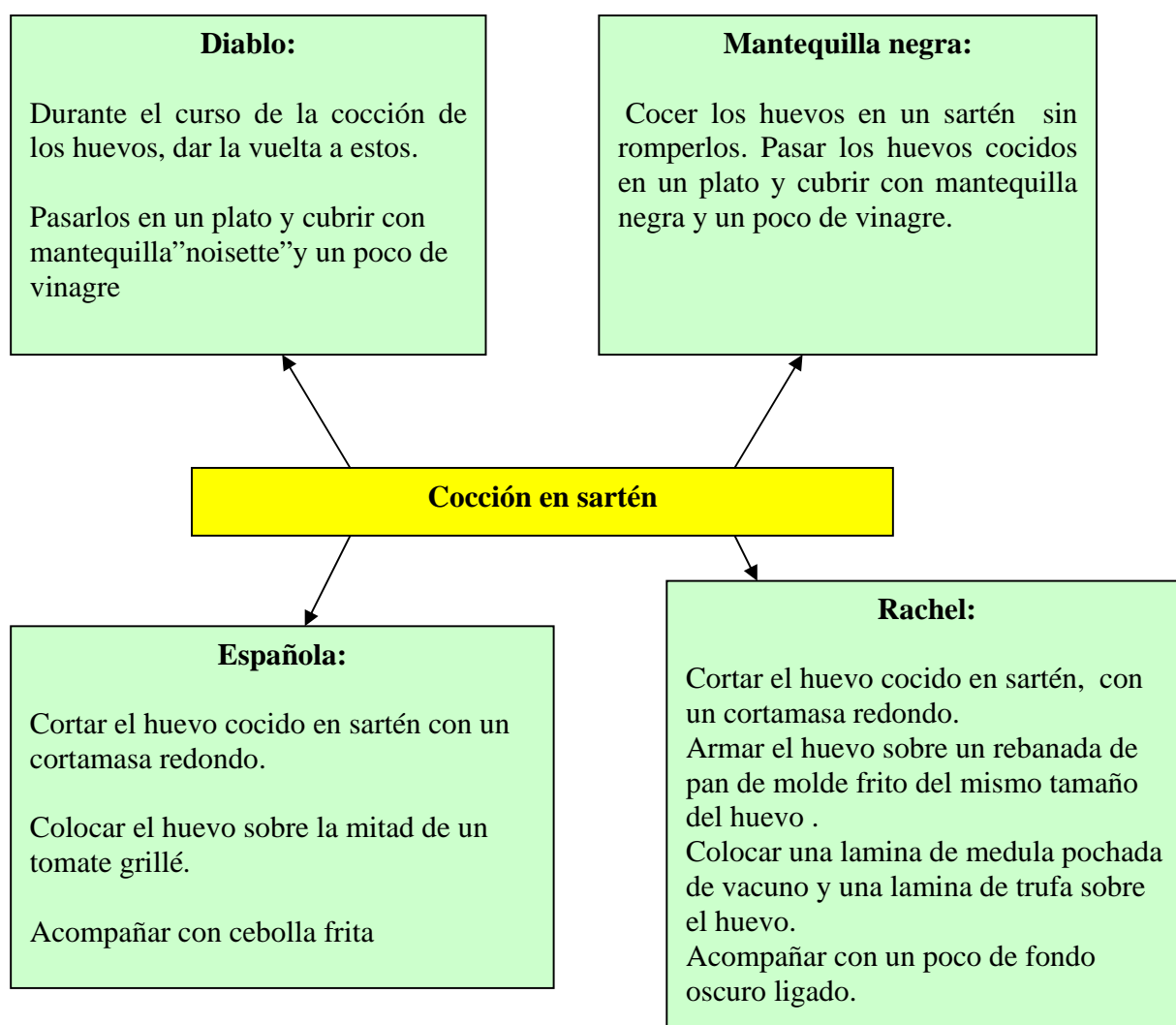


LOS HUEVOS

LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

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

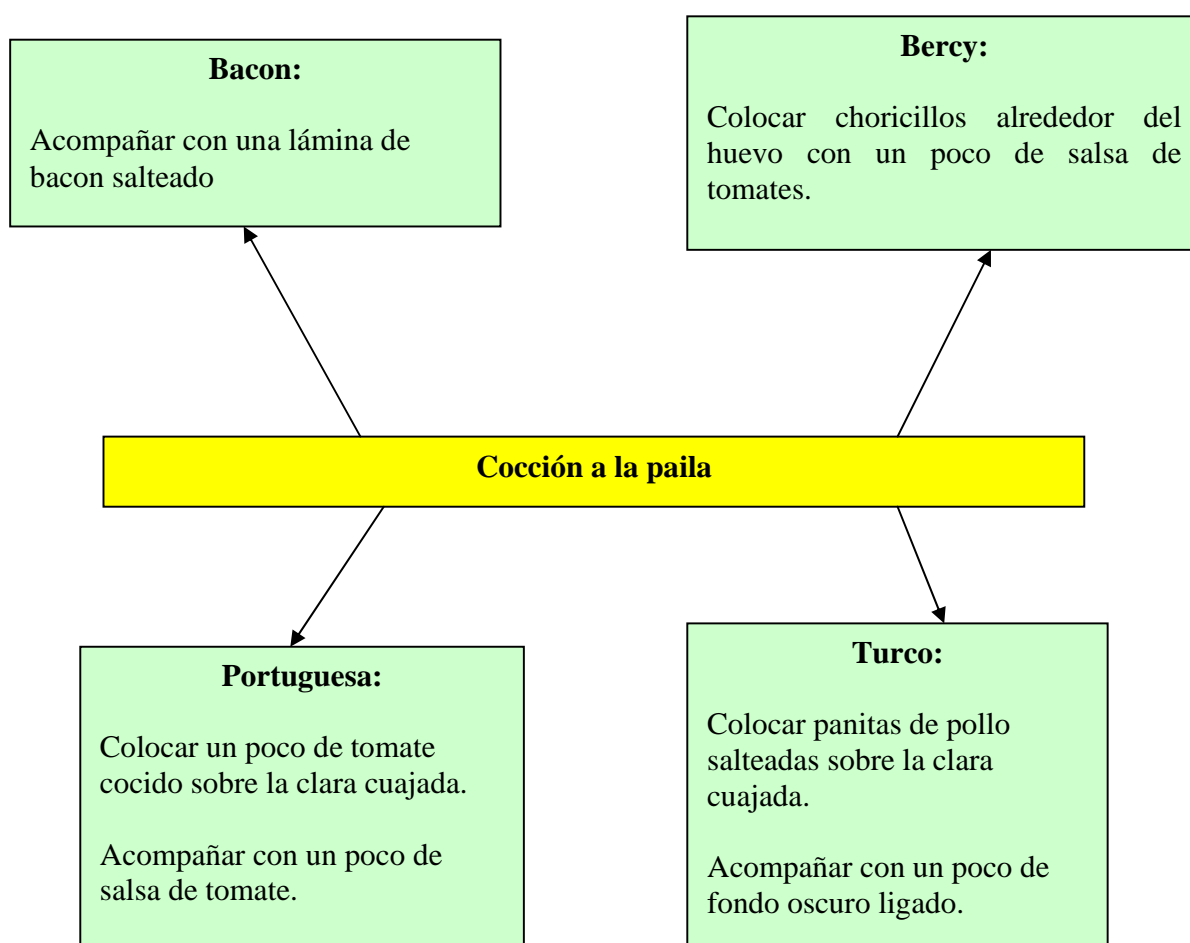
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar



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)

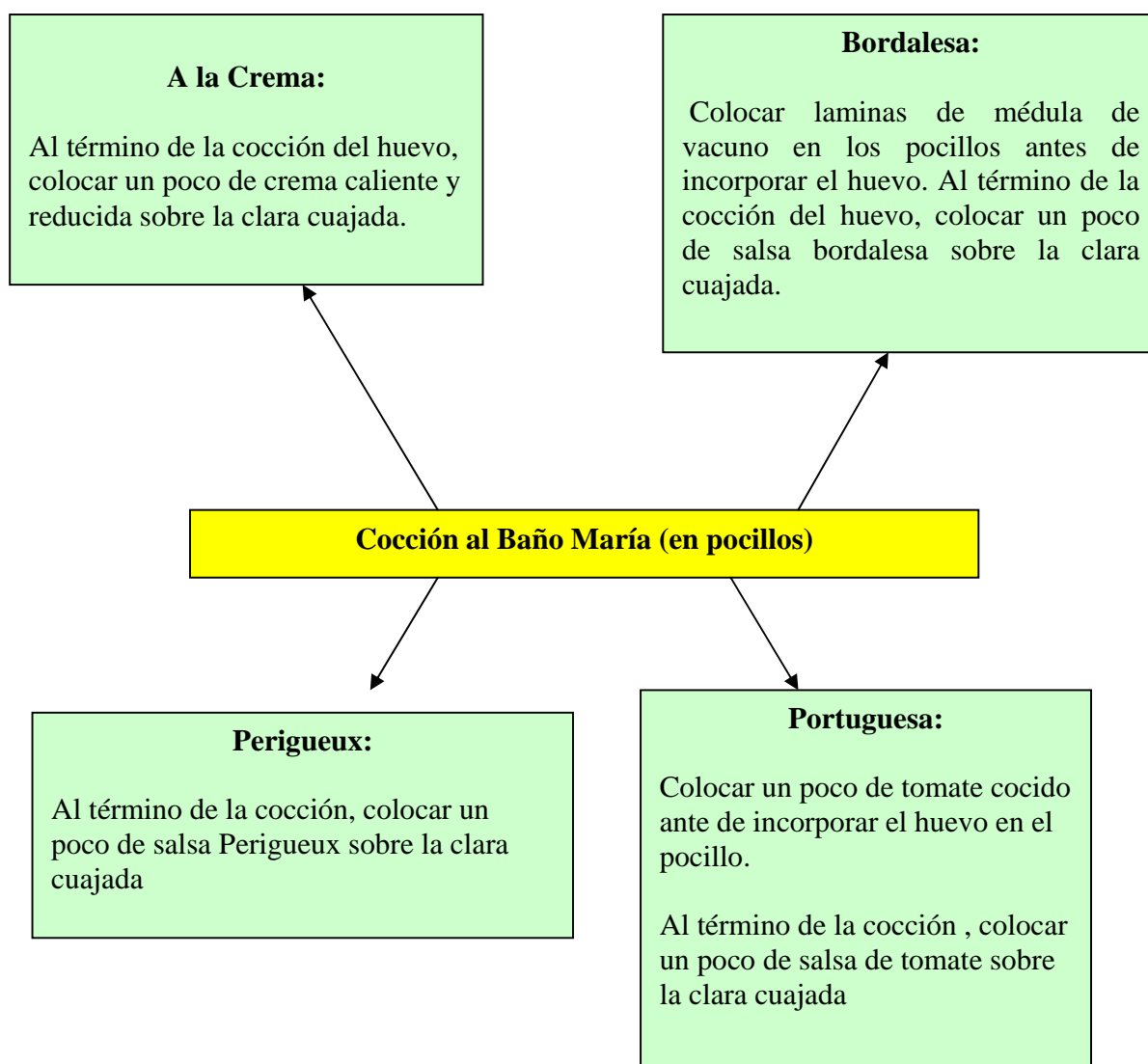
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar



LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

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

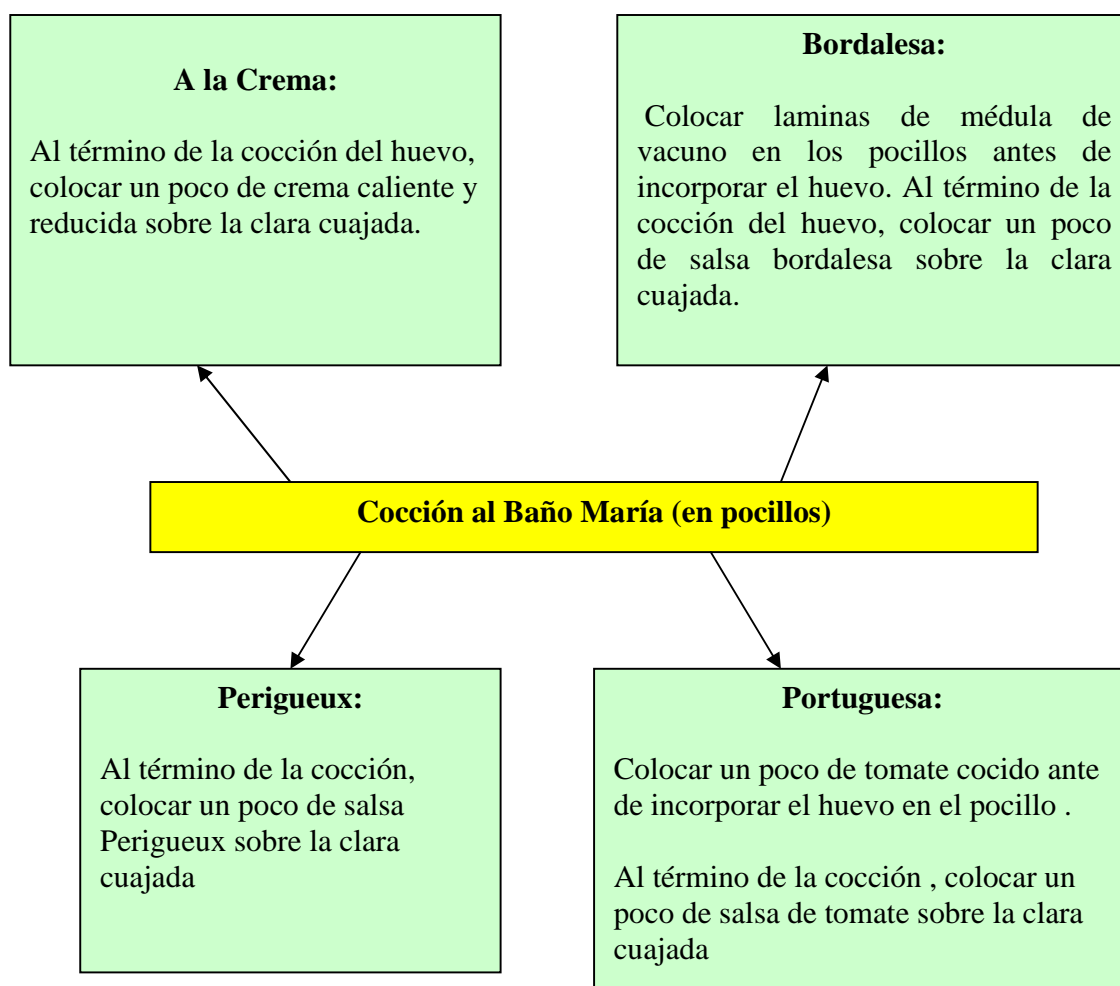
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar



LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y SIN MEZCLAR

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

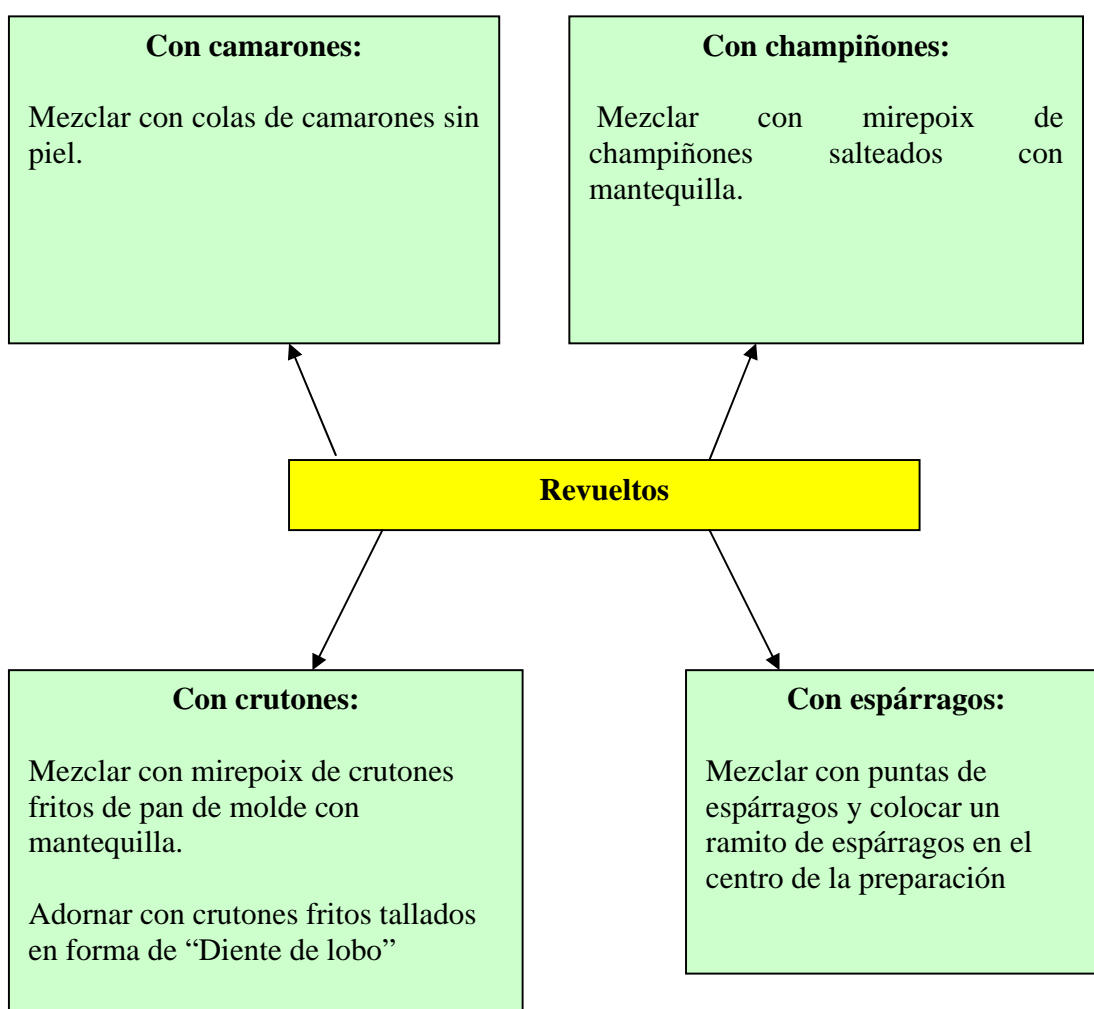
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y sin mezclar



LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y CON MEZCLAR

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

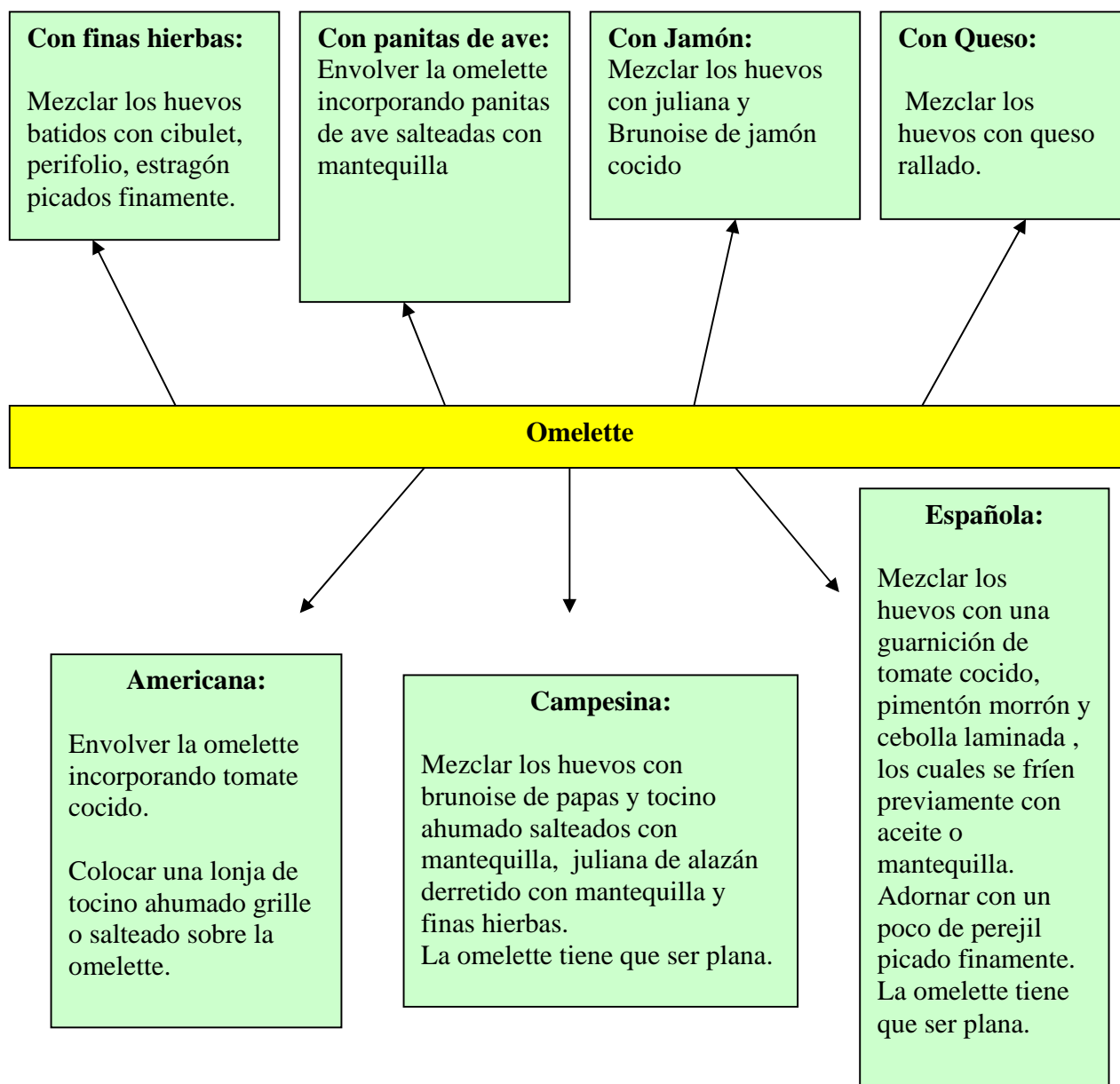
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y con mezclar



LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS SIN CÁSCARA Y CON MEZCLAR

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

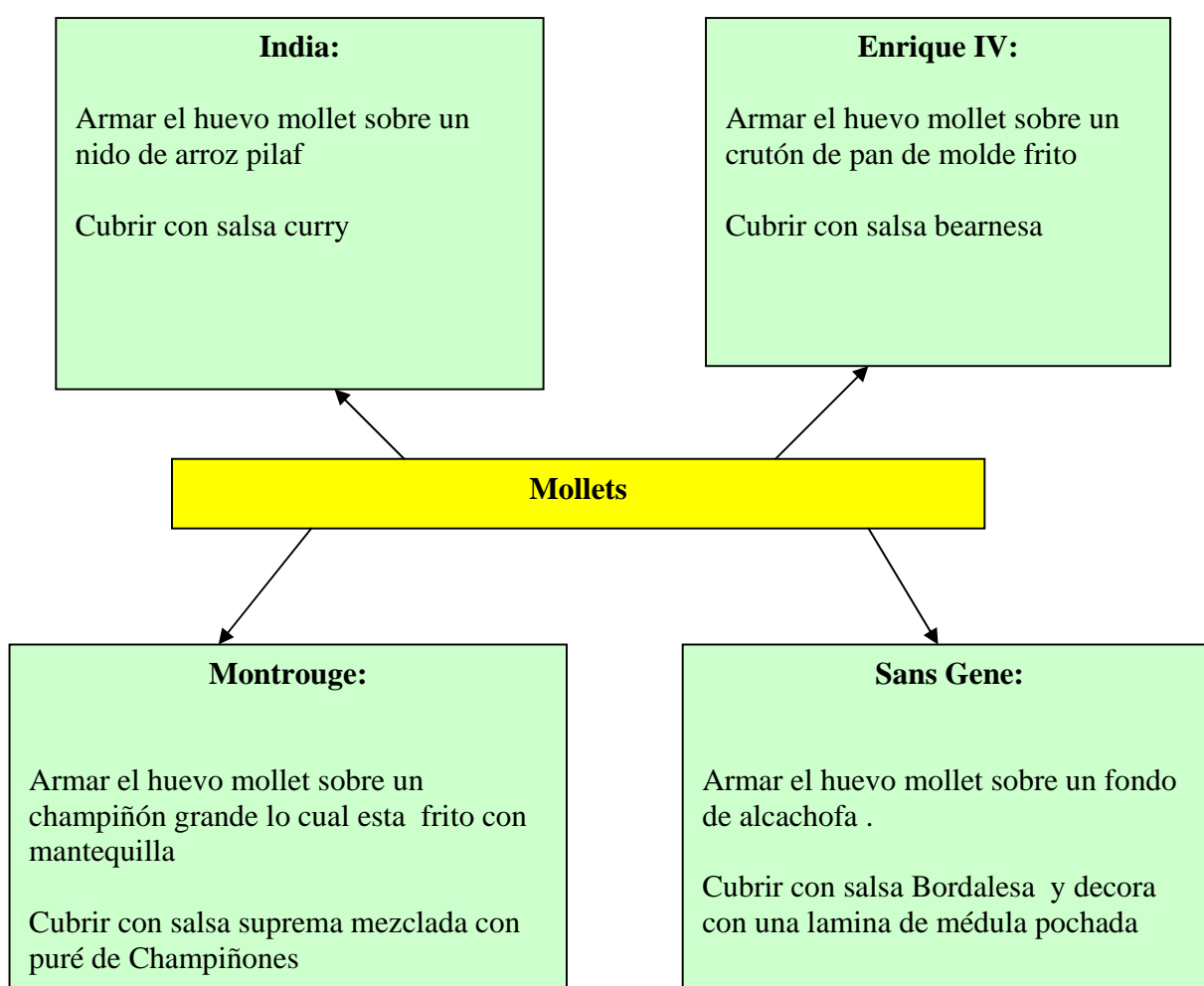
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos sin Cáscara y con mezclar



LA COCCIÓN DE LOS HUEVOS CON CÁSCARA

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

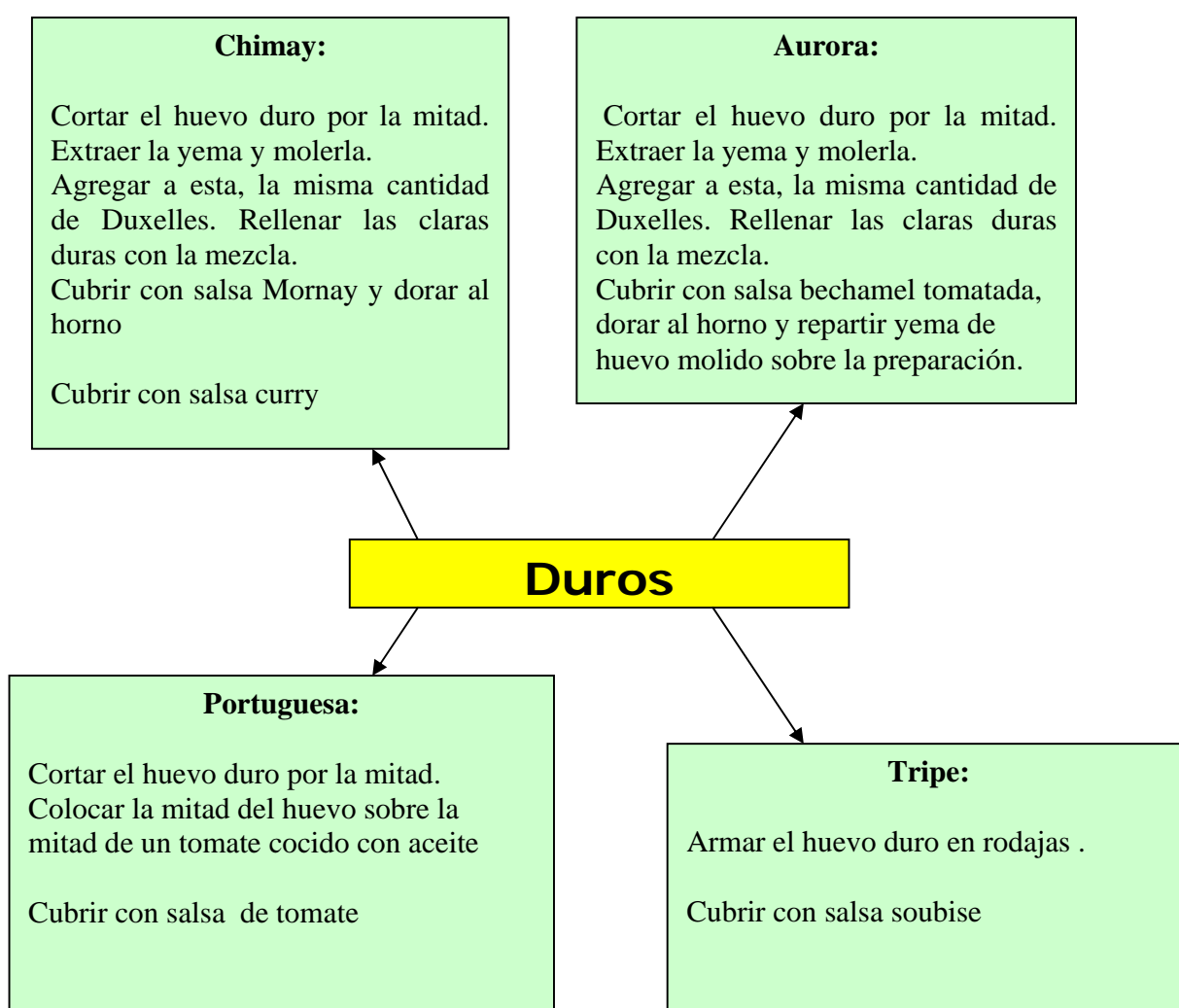
Las recetas derivadas de la cocción de los huevos con Cáscara



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



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 Ingredientes para 4 porciones	Derivados		
	Nombre	Adición	Guarnición
Ligación: Mantequilla : 0,075 kg Harina: 0,075 kg CREMA : 0,100 kg PUERROS : 0,600 kg PAPAS : 1,400 kg Mouillement: 3 litros	Alexandra		Estofado de Brunoise de verduras, perifollo
	Argente		Tapioca (mandioca)
	Freneuse	Nabos	Crutones y perifollo
	Bonvalet	Nabos	Royal, porotos verdes, arvejas, perifollo
	Champenois	Papa de apio	Brunoise de apio y zanahorias
	Crecy briarde	Zanahorias	Crutones, perifollo
	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 GERMAIN	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 Porotos : 0,700 kg Cebollas: 0,150 kg Zanahorias: 0,150 kg Bouquet Garni: 1 Mouillement : 1 litro Mantequilla : 0,150 kg Crema: 0,100 kg	Bretaña	Levemente tomatado, perifollo
	Dartois	Brunoise cocida o consomé
	Eaubonne	Juliana cocida o consomé, perifollo
	Maria de Québec	Printanier delgado, perifollo
	Compiègne	Chiffonade de alazán, perifollo
	Narbonnais	Chiffonade de alazán, perifollo, arroz
ISAU Lentejas: 0,700 kg Cebollas: 0,150 kg Zanahorias: 0,150 kg Bouquet Garni: 1 Mouillement: 2,5 l Mantequilla: 0,150 kg Crema: 0,100 kg	Conti	Dados de tocino, perifollo
	Conti a la Brunoise	Dados de tocino, brunoise sudada
	Esau	Arroz
	Chantilly	Quenelle* de Ave
	Choiseul	Chiffonade de alazán + arroz
<ul style="list-style-type: none"> • 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
CRECY Mantequilla para sudar: 0,075 kg Mantequilla para la terminación: 0,075 kg Zanahorias : 1,500 kg Puerros: 0,250 kg Cebollas: 0,150 kg Arroz: 0,200 kg Mouillement: 3 litros Crema(opcional): 10cc	Crécy	Arroz, perifollo
	Crécy con perlas	Perlas de Japón – sémola de arroz
	Velours	Tapioca de Mandioca
	Polignac	Tapioca de mandioca-crema y yemas
PORTUGUÉS Mantequilla para sudar: 0,075 kg Mantequilla para la terminación: 0,075 kg Tomates: 1 kg Cebollas : 0,150 kg Zanahorias: 0,100 kg Arroz: 0,250 kg Mouillement: 3 litros (azúcar, ajo)	Portugués	Tomates cocidos, arroz
	Andaluz	Tomates cocidos, arroz Juliana de pimentones
	Carmen	Tomates cocidos, juliana de pimentones
	Chabrilan	Cabello de ángel, quenelles, ave
	Pompadour	Perlas de Japón, Juliana de lechuga

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 Leche	Lechuga	Lechuga laminada, crutones, 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 Leche	Coliflor	Trocitos de Coliflor, perifollo
Montorgueil	Fondo de Ave		Vegetales primavera, chiffonnade de alazán, perifollo
Dieppoise	Fumet de Pescado + Jugo de chorritos		Colitas de camarones, Chorritos

Los Potajes claros: Consomés

Consomé de vacuno

Consomé Doble

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

Consomé de Ave

Claro de ave, gallina vieja (2kg) Puerros 0,250 kg, Zanahorias 0,200 kg, Cebolla 0,150 kg, apio, bouquet garni <u>Clarificación:</u> Magro de buey , carcasa y Claro de ave 0,4 kg Verde de puerros 0,100 kg, zanahorias, apio 0,100 kg Clara de huevos 2 Tomate 0,200 kg, estragón	Alexandre	Tapioca de mandioca, juliana de ave, quenelles, chiffonade de lechuga
	Bouquetière	Verduras torneadas, tapioca de mandioca
	Célestine	Tapioca de mandioca, juliana de crepes con finas hierbas y trufas
	Duquesa	Perlas de Japón (perlitas de arroz), royale
	Juanita	Juliana de lechuga
	Real (2 dl de consomé, 2 huevos, 2 yemas. Pochar igual a leche asada)	Royal, tomate, yema duras pasadas por tamiz 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 (paysanne)	Crutones de pan baguette tostados	Mantequilla crema
Cultivateur	Puerros, zanahorias, nabos, repollo, papas, arvejas, porotos verde	Campesina (paysanne)	Panceta salada	Perifollo
Fermière	Puerros, zanahorias, nabos, repollo, papas, arvejas, porotos verde	Campesina (paysanne)	Crutones de pan baguette tostados	
Jeannette	Puerros, zanahorias, nabos, papas, porotos verdes	Campesina (paysanne)		Crema . mantequilla
Maraîchère	Puerros, papas	Campesina (paysanne)	Chiffonade, alazán y berros	
Nevers	Col de brujas, zanahorias	Campesina (paysanne)	Cabello de ángel- perifollo	
Normande	Zanahorias, puerros, papas, porotos nuevos	Campesina (paysanne)		Mantequilla-crema
Villageoise	Puerros, repollo	Juliana	Cabello de ángel - perifollo	

Los Potajes Específicos

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

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. |