

La référence Culinaire

GUIDE DE FORMATION AIC

Année : 2024 - 2025

(+225) 0758661164 / 0778647943

MODULE 1 : Introduction à la sécurité alimentaire et aux bases des opérations de cuisine.

I. Notions fondamentales de l'hygiène et de la sécurité alimentaire

Introduction :

Aujourd'hui, nous sommes habitués à entendre et à lire dans les titres des nouvelles, des maladies d'origine alimentaire. Parmi tous les types d'aliments, l'aliment le plus courant qui est une source d'infections mortelles est la viande et la volaille..

Les dangers alimentaires se trouvent dans tous les types d'aliments et ils peuvent être introduits à chaque étape de la chaîne alimentaire, de la production primaire jusqu'à la consommation finale.

Dans ce module nous allons présenter les différents points qui constituent la base des règles sanitaires qui vont permettre de limiter les contaminations des denrées alimentaires.

Le professionnel devra adapter ces principes à son activité.

On ne peut pas ignorer les principaux facteurs de contamination des denrées :

- ✓ Contamination de la matière première
- ✓ Contamination par le personnel et par les équipements en contact avec les denrées
- ✓ Erreurs de procédé de fabrication
- ✓ Non-respect de la chaîne du froid

En respectant quelques points fondamentaux, ces risques peuvent être évités en vérifiant la qualité sanitaire des produits entrant dans l'entreprise ou dans la maison, en limitant l'apport de nouveaux germes, et en freinant le développement de ceux existants. Pour ne pas atteindre la valeur critique.

L'attention du professionnel doit porter sur ce qu'on appelle les **5 M** : **M**atière première, **M**atériel, **M**ilieu, **M**ain d'œuvre et **M**éthode.

Les règles d'hygiène des manipulateurs

Pour diminuer l'apport de germe, donc la contamination des denrées alimentaires, le personnel devra veiller à la propreté corporelle : ongles courts et propres, cheveux propres et retenus, tenue de travail propre, port de masque en cas d'infections rhino-pharyngées, plaies soignées et protégées.

Les locaux doivent être équipés de :

Vestiaires ou de penderies :

Les vestiaires doivent permettre au personnel d'endosser une tenue propre de travail et laisser les vêtements de ville et les effets personnels, pour n'introduire aucun élément étranger. Cette tenue de travail doit être en parfait état de propreté, et doit être rangée séparément des tenues de ville.

Lave-mains, de préférence à commande non manuelle, distincts des zones de lavage des aliments :

Ils doivent permettre un lavage efficace des mains et disposés de :

- Savon liquide ;
- Eau chaude et froide (ou tiède) ;
- Brosse à ongles ;
- Système d'essuyage à usage unique ;
- Poubelle en cas d'essuyage jetable

Le lavage des mains doit se faire à chaque reprise du travail, avant les opérations délicates et après toute manipulation contaminante, comme au sortir des toilettes, après s'être mouché ou avoir éternué, après avoir sorti les poubelles, après avoir manipuler des œufs, le téléphone, les légumes et emballages. . . De manière générale, il faut éviter de porter les mains au visage.

II. Environnement de travail

L'espace de travail ne doit pas être une source de contamination.

Ces sources de contamination sont multiples :

Déchets et poubelles :

Les déchets et poubelles sont des éléments contaminants et ne doivent pas rentrer en contact avec des éléments propres.

Il faut respecter les points suivants :

- **Les poubelles de voirie doivent être stockées à l'extérieur du bâtiment ou dans un local spécifique :**
elles ne doivent en aucun cas pénétrer dans le laboratoire de travail. Les poubelles présentes dans le laboratoire doivent être réservées à cet usage et maintenues propres. Pour ces dernières, il est conseillé d'avoir un couvercle à ouverture non manuelle surtout si elle se situe près d'une zone sensible.
- **L'élimination des déchets doit se faire au fur et à mesure** afin d'éviter des croisements avec les denrées saines.

Notons que les emballages constituent également une source de contamination : il faut donc éviter de les laisser sur des plans de travail et respecter l'élimination au fur et à mesure.

Contaminations liées à l'environnement de travail :

Les locaux doivent être équipés d'un système efficace d'évacuation des eaux. Ceci passe par exemple par un siphon central, un sol correctement nivelé, un bon écoulement dans les canalisations...

Les zones à l'aplomb ne doivent pas présenter de risques de souillure, comme un plafond dégradé qui s'effrite ou un tuyau qui goutte soit par fuite soit par condensation.

Les sanitaires ne doivent pas être en communication directe avec la zone de préparation des aliments (cas de transition).

Un lave-mains doit être placé à la sortie des sanitaires pour éviter que le personnel rentre en zone propre avec les mains contaminées.

Des moyens de lutte contre les rongeurs et les insectes doivent être mis en place pour éviter une invasion des locaux. On citera à titre d'exemple les lampes contre les insectes volants, les moustiquaires, les pièges à souris. . .

Les fenêtres et ouvertures peuvent être une source de contamination extérieure : lorsqu'elle se situe à proximité des plans de travail, il est conseillé de les fermer.

Contaminations de l'environnement par le personnel :

Comme dit précédemment, tout matériel étranger à la réalisation des opérations prévues ne doit pas être introduit. Par conséquent, les outils de nettoyage doivent être dans un local distinct (balai, raclettes...) Par ailleurs, il ne faut pas fumer dans le laboratoire ou dans la cuisine, introduire un animal domestique. . . Les éléments de décoration doivent pouvoir se nettoyer intégralement. Tableaux et plantes sont donc à proscrire dans le laboratoire. Enfin, l'accès aux personnes étrangères dans les laboratoires (cuisine) doit rester exceptionnel et se soumettre aux mêmes règles d'hygiène.

Nettoyage et désinfection :

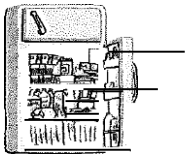
Matériels, équipements et locaux doivent être propres et en bon état.

Les surfaces doivent être facilement nettoyable et bien entretenues pour ne pas souiller les denrées. Le nettoyage doit être régulier, avec des produits agréés.

Il est donc nécessaire d'établir un plan de nettoyage, (fréquence de nettoyage par atelier, par machine...) Le matériel rentrant en contact avec la denrée alimentaire doit être propre en permanence, afin d'éviter une contamination de l'aliment mais aussi une propagation. Si un produit souillé est manipulé sans que le matériel ait été nettoyé, alors les produits sains qui suivent seront contaminés, et ainsi de suite.

CHAINE DU FROID.

Le professionnel veille à respecter les températures de conservation des produits. Pour ce faire, les frigos et les congélateurs doivent être équipés de thermomètre à lecture directe. Il faudra que les valeurs correspondent à la liste suivante :



- En dessous de -18°C pour les crèmes placées, pour les produits congelés ou surgelés
- De 0 à 2°C pour les produits de la mer ;
- De 0 à 4°C pour les viandes, volailles, pâtisseries à la crème, plats cuisinés à l'avance, légumes de quatrième gamme ;
- De 4 à 8°C pour les produits laitiers.

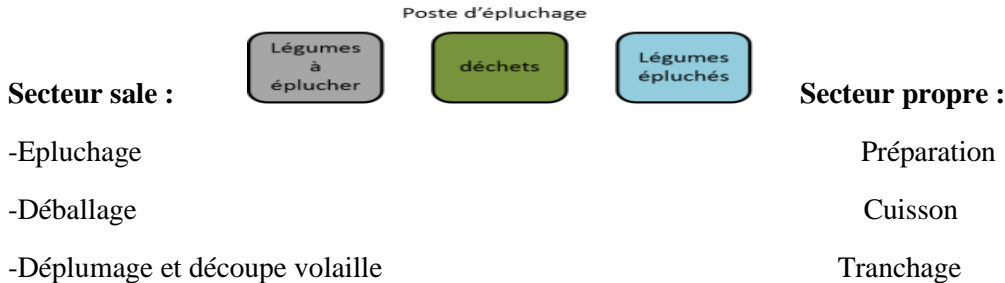
Dans tous les cas, le professionnel doit regarder les indications qui figurent sur l'emballage et le placer dans une enceinte adéquate. Les produits ne doivent pas subir des écarts importants de température pour ne pas engendrer une rupture de la chaîne du froid. Un produit ne doit jamais être décongelé à température ambiante : si le format le permet, on effectue directement la cuisson, sinon on décongèle au réfrigérateur entre 0 et 4°C avant la cuisson ou au micro-onde. Bien entendu, il ne faut pas recongeler un produit préalablement décongelé.

Les chambres froides ne doivent pas être surchargées afin de permettre une bonne répartition du froid par la circulation d'air.

III. Organisation du travail.

Il s'agit de séparer les sources de contamination des sources saines.

Ceci peut passer par : Séparation physique dans espace (lieux différents)



IV. Mise en place du poste de travail et du fourneau.

Avant toute prise de poste se laver les mains au poste hygiène.

Par alternance, pendant que les deux postes d'en face allument leurs fourneaux à gaz, je mets en place mon poste de travail

La marche en avant c'est quoi ?

Lors du traitement d'un aliment à l'instar de l'épluchage d'un légume ou d'un fruit, de l'habillage d'une viande ou d'un poisson, vous devez **éviter le croisement des éléments sales ou souillés avec les éléments propres destinés à la cuisine.**

Dans une cuisine de restaurant ou de collectivité, la marche en avant se traduit par une implantation des locaux qui va logiquement traiter les produits pour que leur transformation se fasse dans l'hygiène la plus stricte. Le circuit d'un légume doit être le suivant : Réception des marchandises > légumerie pour lavage et débarrassage des caisses et cartons pour bacs plastiques propres > chambre froide « légumes » pour stockage > poste de travail.

Sur votre poste de travail, vous devez organiser cette marche en avant pour le traitement de vos denrées afin d'éviter d'avoir des produits préparés souillés.

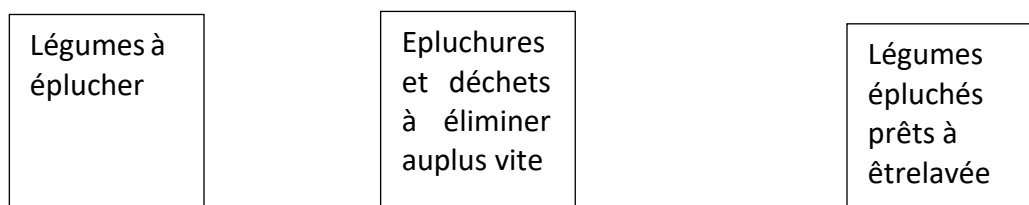
Votre poste doit ressembler à ce qui suit quand vous faites vos préparations dites **préliminaires**, c'est à dire, éplucher au plus vite tous vos légumes, habiller des poissons et volailles qui vont occasionner une manipulation de produits « souillés » et qui vont être traités pour être utilisés après un lavage dans vos préparations culinaires

Sens pour 1 droitier-inversez pour un gaucher

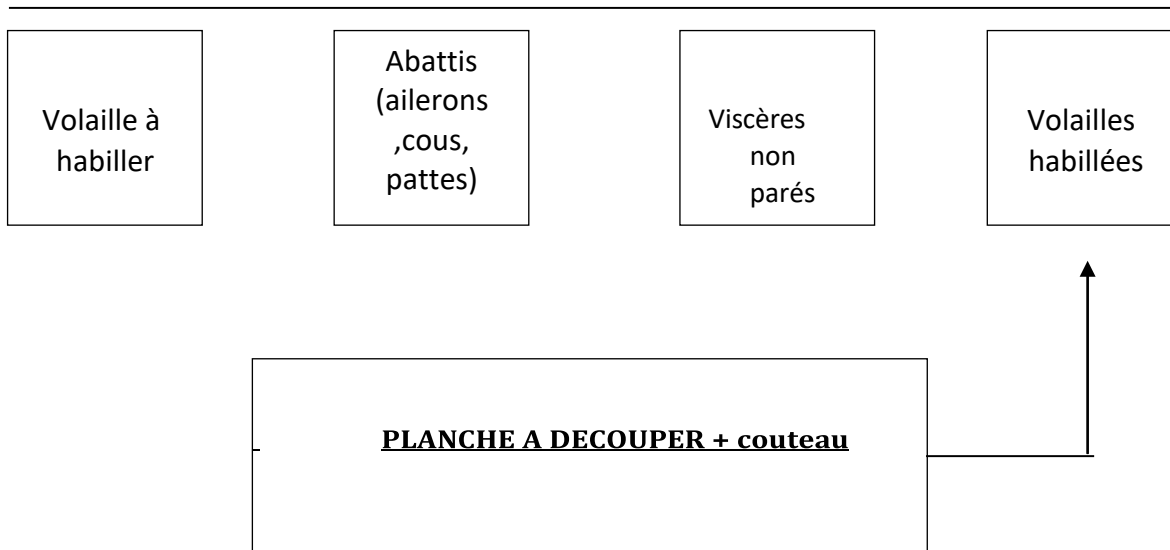


3 plaques à débarrasser dans le cas des légumes

Planche à découper + couteau



4 plaques à débarrasser dans cas de la volaille



Séparation temporelle

Les instruments et les plans de travail doivent être nettoyés et désinfectés **entre chaque opération distincte** pour éviter que la souillure issue de l'étape précédente contamine les denrées de l'opération en cours.

Toujours pour prévenir les contaminations croisées, le professionnel doit faire un rangement rationnel à la fois pour le matériel et pour les denrées alimentaires.

Pour ces dernières, il ne faut pas stocker dans une même enceinte :

- Les produits cuits non protégés avec des produits crus ;
- Les volailles avec d'autres viandes non protégées ;
- Les cartons et les produits conditionnés avec des produits nus ;
- Les œufs et les légumes frais doivent être mis à part ;

Par exemple, les fruits et légumes souillés de terre et poussières doivent être séparés des viandes, poissons, beurre et fromages. Pour des denrées de même niveau de propreté (poissons sous vide, viande en barquette fromage préemballé.) peuvent être réunis dans une même enceinte à condition de respecter la température de conservation la plus stricte.

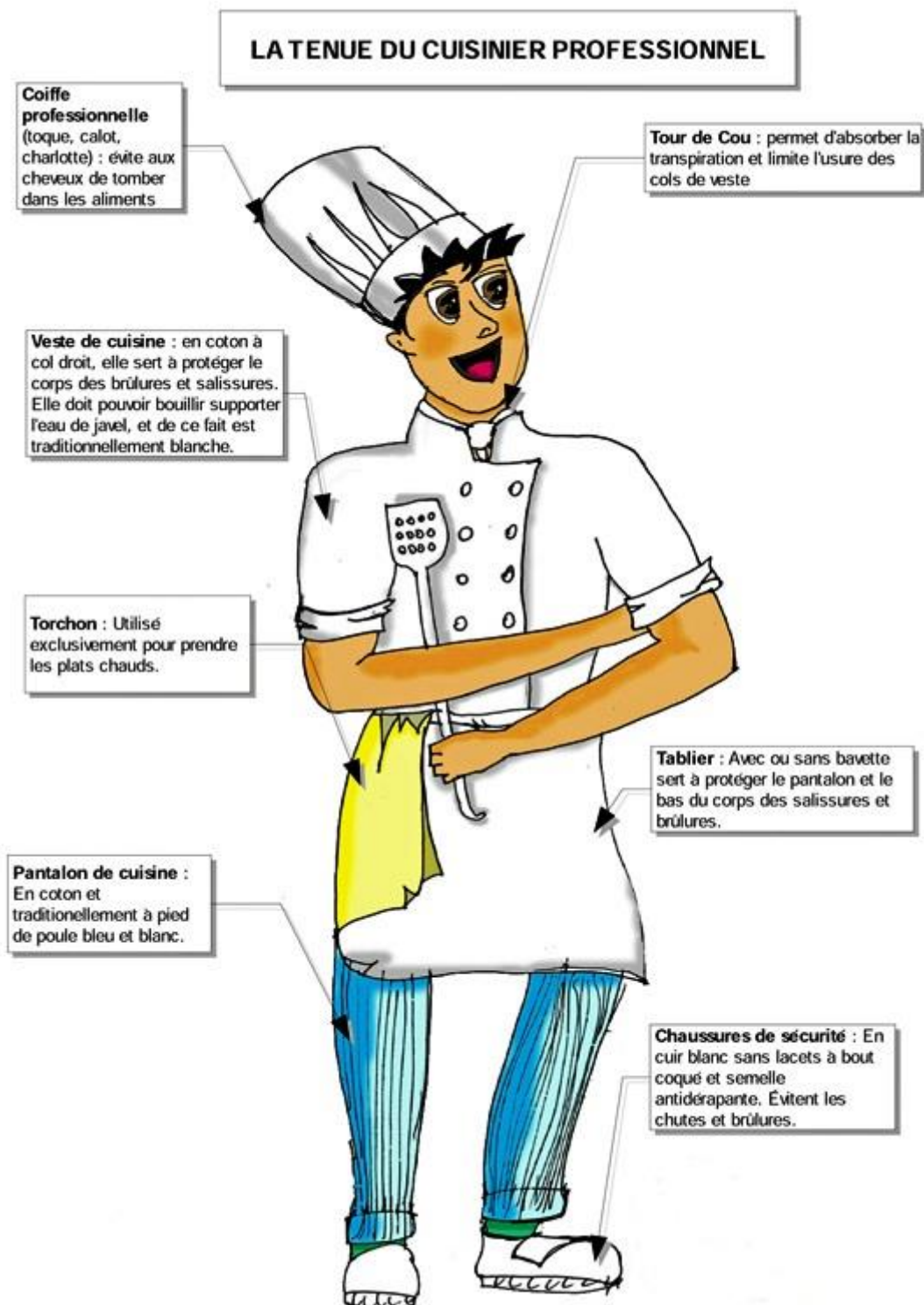
Chaque type de produits doit donc posséder un emplacement spécifique, de manière à ne pas placer un produit contaminant au-dessus d'un autre moins contaminant et à respecter les températures de conservation. Le filmage ou autre protection des denrées alimentaires évitant que le produit reste à nu est souhaitable, notamment pour protéger les produits finis des autres.

Enfin, une bonne gestion du stock permet d'améliorer les conditions sanitaires : il faut sortir de la réserve les produits qui y sont entrés les premiers, et ce bien sûr en veillant à ne pas dépasser les dates limites de consommation

NB : IL FAUT RETIRER DE LA VENTE LES DENREES ALIMENTAIRES DONT LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION EST DEPASSEE OU QUI PRESENTE UN CARACTERE ANORMAL

V. La tenue professionnelle

La tradition et la législation exigent le port d'une tenue professionnelle !



- La présentation est le reflet de la personnalité, soyez toujours bien coiffé, bien rasé, correctement habillé, tenue toujours propre, veste fermée, tablier à la bonne hauteur, chaussures bien cirées, mains et ongles courts propres, poignets et doigts sans bijoux.
- Ce sont là des attributs qui ne peuvent que renforcer votre personnalité en vous donnant encore plus confiance en vous.

Le vêtement de travail n'est pas une fantaisie mais une obligation.

Restez conscient que la clientèle vous observe constamment. De vos efforts dépend le succès de votre restaurant ainsi que la satisfaction de vos clients.

VI. Les qualités du cuisinier

GÉNÉRALITÉS :

Le futur cuisinier qui espère gravir rapidement les différents échelons de la profession devra développer, en plus de son savoir-faire pratique, certaines qualités, comme citées ci-dessous :

- ✓ **La Propreté** : Les métiers de la restauration exigent une propreté corporelle et vestimentaire irréprochables.
- ✓ **L'Ordre** : Être organisé, avoir de la méthode, ranger et nettoyer.
- ✓ **Le Goût** : Être capable de discerner et d'associer différentes saveurs.
- ✓ **La Discipline** : Elle est nécessaire dans l'intérêt et pour la sécurité de tous.
- ✓ **Le Respect** : Accepter que les autres soient différents.
- ✓ **L'Economie** : Traiter les produits avec soin. Éviter de les gaspiller.
- ✓ **La Sobriété** : Éviter les boissons alcoolisées et une nourriture trop riche.
- ✓ **La Ponctualité** : Respecter les horaires de travail.
- ✓ **La Rapidité** : Apprendre à bien travailler, puis le faire ensuite vite.
- ✓ **La Mémoire** : Utile pour retenir les commandes, les proportions, etc.
- ✓ **L'Initiative** : Savoir prendre des décisions au moment opportun.
- ✓ **La Créativité** : Avoir un sens artistique pour la présentation et la composition

MODULE 2 :

I. Les couteaux et le petit outillage professionnel, découpes et taillages des légumes et des fruits

A) Généralités

Le travail en cuisine nécessite l'utilisation de couteaux différents, chaque modèle à un usage bien précis. Certains sont utilisés en permanence (éminceur, office, économe...), d'autres ont une utilisation occasionnelle (filets de sole, désosseur, batte). Un couteau est un outil de travail mais il devient dangereux s'il est mal utilisé ou mal entretenu, il convient donc de choisir le bon couteau pour le travail choisi et de bien les entretenir et les ranger.

B) La sécurité



Pour éviter les accidents, un certain nombre de précautions doit être observé :












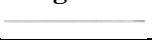


- ♣ Il ne faut pas ranger les couteaux en vrac.
- ♣ Il ne faut pas placer les malles en hauteur.
- ♣ Utiliser des chaussures de sécurité à bouts renforcés.
- ♣ Ne jamais porter à la bouche les couteaux.
- ♣ Ne jamais travailler à deux sur une même planche.
- ♣ Tenir le couteau fermement par le manche.
- ♣ Acheter des couteaux de bonne qualité.
- ♣ Débarrasser les couteaux inutiles.
- ♣ Travailler sur des plans de travail stables.
- ♣ Ne pas donner les couteaux à la plonge.
- ♣ Ne pas se déplacer avec et les donner par le manche.

1. L'entretien et l'affûtage

Les couteaux doivent être nettoyés et désinfectés à chaque utilisation, ils peuvent être passés au lave-batterie et entreposés dans une armoire de stérilisation. L'affûtage des couteaux est indispensable d'une part avec un fusil aussi souvent que possible mais également à périodes régulières avec une meule. Il existe actuellement des petites meules électriques qui facilitent ce travail... Il est plus facile de se couper avec un couteau qui ne coupe pas que le contraire.

2. Dénomination et utilisation des couteaux et du petit outillage.

Couteau d'office 	Il permet d'éplucher les légumes à peau épaisse, de tourner des légumes. C'est le couteau le plus utilisé en cuisine.
L'économe 	Il est utilisé pour éplucher certains légumes, lever les zestes des agrumes.

L'éminceur ou du chef 	Il est utilisé pour tailler les légumes. Il permet de trancher la viande.
Couteau scie 	Couteau à lame dentée ou dentelée servant à couper le pain, la viande rôtie, etc.
Feuille 	Une feuille de boucher est un outil de la famille des couteaux. Il permet de débiter les carcasses. Utilisé à plat, il permet d'écraser l'ail, l'échalote, les noix...
Le désosseur 	Ce couteau permet de désosser des morceaux de viande de boucherie et de désosser les volailles.
Le filet à sole 	Il est utilisé pour lever les filets de poissons, ciseler des légumes ou des aromates.
Le fusil 	Cet outil est utilisé pour affûter les couteaux.
La fourchette diapason 	Elle permet de retourner les pièces en cuisson dans un four ou sur un gril, sans les piquer. Utilisée pour décanter les ragoûts.
La spatule plate en inox 	Elle permet de lisser des préparations, masquer des entremets, retourner des aliments fragiles en cours de cuisson.
Le Zesteur 	Cet outil permet de lever des zestes d'agrumes
Le cannelure 	Il permet de canneler des légumes ou des agrumes.
La cuillère à lever ou parisienne 	Elle permet de lever des boules de légumes et de fruits.
L'aiguille à brider 	Elle sert à maintenir les volailles en forme en les bridant avec de la ficelle.
Les ciseaux 	Ils permettent d'ébarber les poissons.
Mandoline 	Une mandoline est un ustensile de cuisine, généralement en inox pour les professionnels ou en matière plastique pour les particuliers, servant à tailler les légumes crus en tranches plus ou moins épaisses.



LES PLANCHES A DECOUPE :

LE **R**OUGE POUR LES VIANDES CRUES

LE **J**AUNE POUR LES VOLAILLE ET VIANDE CUITES

LE **B**LEU POUR LES POISSONS ET FRUITS DE MER

LE **V**ERT POUR LES SALADES ET FRUITS



LE **M**ARON POUR LES LEGUMES

3 Techniques de taillages de légumes et fruits

Les légumes et les fruits se taillent sous de nombreuses formes et dimensions. Chaque taillage est nommé et codifié ; les cuisiniers trouvent plus rapide de parler d'« *une carotte en brunoise* » que d'« *une carotte découpée en petits dés de 2 mm de côté* ». On les comprend !

Et ce *jargon* a un sens très concret, chaque découpe à un but, une ou plusieurs utilités spécifiques :

- **Favoriser un mode de cuisson** (La taille est également corrélée au temps de cuisson : cuisson longue = gros taillages, cuisson rapide = taillages fins).
- **Améliorer la dégustation** (Les découpes facilitent la mastication et le mélange des légumes, les rendant plus agréables à déguster. Les éléments de même taille équilibrent les saveurs).
- **Jouer sur les textures / la mâche** (On utilise certaines découpes de légumes pour apporter du croquant ou de la mâche à des préparations).
- **Exalter et diffuser les saveurs** (Certains fruits et légumes n'exhalent leur maximum de parfum que lorsqu'ils sont coupés. La découpe favorise l'éclatement des cellules et la diffusion des huiles essentielles).
- **Réaliser des garnitures originales** (Grâce à certaines techniques, on peut traiter les légumes de façon inhabituelle. Exemples : spaghettis de courgette).
- **Réaliser des décors** (les découpes décoratives de légumes sont nombreuses. Elles servent à améliorer la présentation d'un plat en lui ajoutant des éléments minutieusement taillés).

TECNIQUES	MATERIEL	METHODE	RISQUE	MAITRISE DES RISQUES
HACHER 	PLANCHE EMINCEUR	1. LAYER 2. SECHER 3. HACHER 4. RESERVER	➤ SE COUPER ➤ FERMENTATION	BIEN MAINTENIR L'EMINCEUR A DEUX MAINS ♦ SECHER AVANT DE RESERVER
CISELER 	PLANCHE FILET DE SOLE	1. EPLUCHER 2. LAYER 3. CISELER 4. RESERVER	➤ HACHER ➤ MORCEAUX TROP GROS ➤ PARURES	UTILISER UN COUTEAU TRES AFFUTE EMINCER LE PLUS FINEMENT POSSIBLE
EMINCER ➤ EN PAYSANNE (1 cm) ➤ EN JULIENNE (0,2 X 5 cm)	PLANCHE MANDOLINE FILET DE SOLE EMINCEUR	1. EPLUCHER 2. LAYER 3. TAILLER 4. EMINCER RAPIDEMENT 5. RESERVER	➤ SE COUPER ➤ TAILLE TROP GROSSIERE ➤ IRREGULARITE	GESTE LENT DE HAUT EN BAS ET D'AVANT EN ARRIERE OU VICE VERSA

➤ EN CHIFFONNA DE				
ESCALOPER	PLANCHE FILET DE SOLE	1- LAVÉ 2- ESCALOPE 3- RESERVE	➤ IRREGULARITE ➤ SE COUPER ➤ OXYDATION	UTILISER LE COUTEAU APPROPRIÉ ♦ CITRONNER CHAMPIGNONS ET ARTICHAUTS
CONCASSER	PLANCHE EMINCEUR	1- LAVÉ 2- CONCASSER 3- RESERVE	➤ SE COUPER	- MANIPULER L'EMINCEUR AVEC PRECAUTION
TAILLER ➤ EN DES ➤ EN BATON NETS ➤ EN RONDELLES	PLANCHE FILET DE SOLE OU EMINCEUR CANNELEUR	1- EPLUCHER 2- LAVÉ 3- PARER 4- TAILLER LENTEMENT 5- RESERVE	➤ SE COUPER ➤ IRREGULARITE DES TAILLES ➤ PARURES TROP IMPORTANTES	PLAN DE TRAVAIL DEGAGE ET PROPRE ♦ GESTES PRUDENTS ET APPLIQUES ♦ PREVOIR UNE UTILISATION DE PARURES
TOURNER 	COUTEAU D'OFFICE COUTEAU BEC D'OISEAU	1- EPLUCHER 2- LAVÉ 3- TOURNER 4- RESERVE	➤ PARURES TROP IMPORTANTES ➤ IRREGULARITE DES PIÉCES ➤ OXYDATION	L'ENRAINEMENT SEUL PERMET LA REGULARITE ♦ RESERVE A L'ABRI DE L'AIR

4 Les standards dans les tailles.

DÉFINITIONS

Julienne

Bâtonnets de 5 cm de longueur et 0.1 à 0.2 cm de section.



Julienne fine

Bâtonnets de 5 cm de longueur et de moins de 1 mm de section.



Lamelle

Fines tranches taillées dans la longueur à l'aide d'une mandoline.



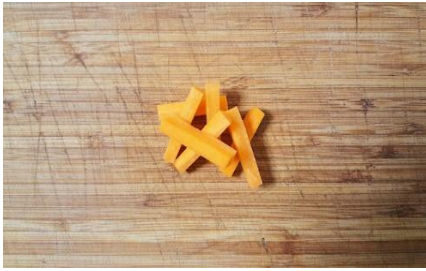
Allumette

Parer les pommes de terre en parallélépipède rectangle. Tailler des tranches, puis de longs bâtonnets de 3 à 4 mm de section. C'est la frite classique.



Jardinière de légumes

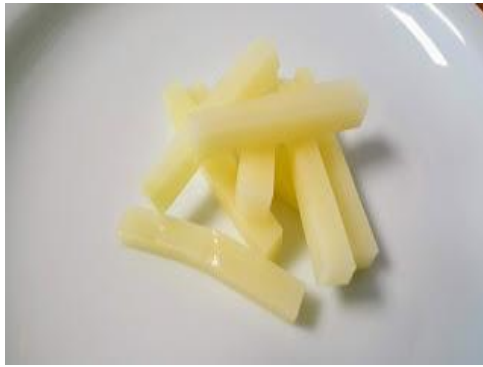
Bâtonnets de 4 cm de longueur et 0.3 à 0.4 cm de section.



Mignonnette

Parer les pommes de terre en parallélépipède rectangle. Tailler des tranches, puis des bâtonnets de 3.5 à 4 cm de long et de 5 mm de section.

Découpe spécifique à la pomme de terre, indiquant également le mode de cuisson.



Pont-Neuf

Parer les pommes de terre en parallélépipède rectangle. Tailler des tranches, puis de longs bâtonnets de 1 cm de section. Ce sont de grosses frites.



Brunoise

Dés de 0.2 cm de côté (2 mm).



Micro-brunoise

Dés de 0.1 cm de côté (1 mm).



Macédoine

Dés de 0.3 à 0.5 cm de côté. 3 mm pour garnir des petites tomates ou des barquettes, 5 mm en cuisine rustique ou collectivité.



Mirepoix

Dés de 1 cm de côté. *Mirepoix* désigne par extension une [garniture aromatique classique](#) dont les éléments sont taillés de cette manière.



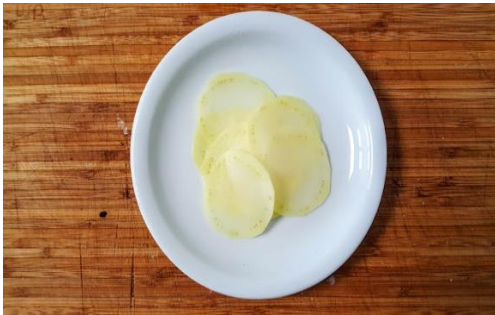
Chiffonnade

Bandes de 0.5 à 1 cm de large taillées dans des légumes feuilles enroulés (salades, oseille, épinards). Se dit aussi parfois de choux ou d'endives émincés.



Chips

Fines tranches découpées à la mandoline, destinées à être frites.



Concassé

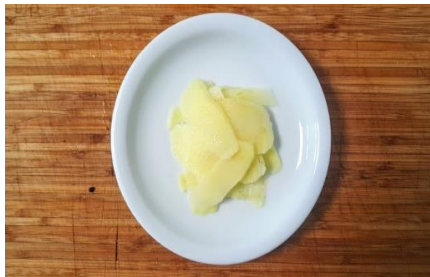
Découpe en morceaux plus ou moins gros sans forme particulière, en général un hachage très grossier.

La tomate est [mondée](#), épépinée et découpée en [pétale](#). Les pétales sont taillés en [bâtonnets](#). Les bâtonnets sont concassés. Résultat final sur la photo de droite.



Copeau

Tailler en fines bandes irrégulières à l'aide d'un économe à légume.



Demi

Légume simplement taillé en 2 parties symétriques.



Éventail

Légumes cylindriques, généralement cueillis jeunes et petits, éventuellement cannelés en spirale au préalable, taillés finement dans la longueur, tout en conservant une partie intacte vers le pédoncule afin de maintenir les lamelles entre elles, puis aplatis délicatement en forme d'éventail. Par exemple courgette, aubergine, concombre, cornichon.



Paysanne

Légumes taillés en formes irrégulières de dés et/ou de triangles d'environ 1 cm de côté et de quelques mm d'épaisseur. Carrés de 1 cm de côté pour le chou.



Pelé à vif

Agrume entier débarrassé de l'écorce (zeste et ziste) et de la cloison extérieure ("peau" blanche translucide). La chair juteuse est à *vif*. C'est l'étape préliminaire pour [lever les suprêmes](#) d'agrumes.



Quartier

Légumes ronds taillés verticalement en tranches (4, 6, 8 ou plus pour les grosses pièces). Segments séparés d'un agrume épluché, ou quartier d'agrumes avec la peau taillé comme précédemment.

On peut lever des quartiers dans certains fruits comme Les pommes, en taillant dans la chair pour prélever de belles formes triangulaires. Cette technique se pratique surtout en restaurant gastronomique à cause de la quantité importante de parures, qui sont ensuite traitées en coulis ou purées.



Rondelle

Légumes cylindriques taillés en tranches de 0.2 à 0.5 cm d'épaisseur, parfois plus pour les oignons.



Rondelle cannelée

Légumes cylindriques à la surface creusée dans la longueur à intervalle régulier à l'aide d'un cannelure, puis découpés en rondelles.

Sifflet

Tranches de 1 cm d'épaisseur, taillée en diagonale dans des légumes longs, soit entiers (carottes, poireaux, asperges...), soit préalablement taillés dans la longueur (navets, panais...).



Suprême

Segment d'agrumes sans écorce ni cloison ; [pelé à vif](#) et levé au couteau.



Tronçon

Morceau de légumes cylindriques de 4 à 6 cm de long.



Tronçon à farcir

Tronçon d'environ 4 cm évidé au centre à la cuillère à pomme parisienne en vue d'être farci.



Bille

Sphère emporte-pièce dans la chair du légume à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. Il existe différents diamètres de 0.5 à 3 cm.

Dans le cas des pommes de terre, on les appelle classiquement *Noisette*.



MODULE 3

I. LES FONDS ET FUMETS

1. DEFINITION.

Les fonds sont des préparations liquides et claires (sans liaison), plus ou moins concentrées et parfumées. Ils permettent de réaliser la plupart des sauces chaudes, mouillements, réductions et jus courts.

La tendance actuelle est à la réalisation de fonds très précis, enrichis en ingrédients de base et aromates associés à des cuissons plus courtes...

2. COMPOSITION.

Les fonds sont obtenus en faisant pocher dans de l'eau (départ à froid) deux types d'ingrédients :

- **Des éléments de base qui déterminent l'appellation :**

Os de veau, parures maigres de viandes, carcasses et abattis de volailles ou gibiers à plumes, arêtes de poissons, parfois même des viandes de deuxième et troisième catégories...

- **Une garniture aromatique :**

Tous les légumes qui composent habituellement la garniture aromatique vont être utilisés, le taillage dépendra de la nature du fonds et du fumet ainsi que du temps de cuisson.

Des tomates concentrées ou concassées peuvent également être ajoutées pour modifier le goût et la couleur, des pieds et parures de champignons pour leur parfum...

Le bouquet garni est enrichi en vert de poireaux, céleri-branche...

Le mouillement se fait toujours à l'eau ou éventuellement avec un fonds de même nature (déconseillé pour l'hygiène), les fumets de poissons peuvent comporter du vin blanc ou du vin rouge...

3. CLASSIFICATION.

On distingue les fonds bruns et les fonds blancs :

— un fond est brun lorsque les éléments de base sont colorés au four ou rissolés au départ

— un fond est blanc lorsque les éléments sont mis à cuire directement dans le liquide de cuisson après avoir été éventuellement blanchis.

FONDS BRUNS	FONDS BLANCS
Fond brun de veau	Fond blanc de veau
Fond brun de volaille	Fond blanc de volaille
Fond brun de gibier	Fumet de poisson
Fond brun d'agneau	Bouillon de légumes
Fumet de crustacés	Bouillon de bœuf ou marmite ou pot au feu

REALISATION.

FONDS BRUNS	FONDS BLANCS	FUMETS
— concasser les os	— concasser les os	— concasser les arêtes
— pincer les os	— blanchir les os	— dégorgier les arêtes
— suer la mirepoix	— préparer la garniture Aromatique	— tailler la garniture aromatique en paysanne
— transvaser dans une marmite	— rafraîchir les os	— suer la paysanne
— déglacer la plaque	— transvaser dans une Marmite	— suer les arêtes
— marquer en cuisson	— marquer en cuisson	— marquer en cuisson
— écumer et dégraisser	— écumer et dégraisser	— écumer et dégraisser
— ajouter le reste de la garniture aromatique	— ajouter le reste de la garniture aromatique	— ajouter le reste de la garniture aromatique
— cuire lentement	— cuire lentement	— cuire lentement
— passer au chinois sans fouler	— passer au chinois sans fouler	— passer au chinois sans fouler
— refroidir lentement	— refroidir lentement	— refroidir lentement

a. Précautions et utilisations.

- Le fond de veau cuit 3 à 4 heures, le fond de volaille cuit environ 1 heure, le fumet de poisson cuit environ 20 minutes
- Les fonds ne sont pas assaisonnés au départ, seuls les produits finis le sont
- Les fonds sont des milieux qu'affectionnent particulièrement les micro-organismes, il convient donc d'être parfaitement rigoureux
- Utiliser des produits de base parfaitement frais
- Marquer en cuisson immédiatement après le désossage ou le désarêtage
- La cuisson doit être lente et régulière, une trop forte ébullition trouble le fond
- Utiliser un chinois étamine pour passer les fonds et fumets
- ~~Refroidir de + 63 °C à + 10 °C en moins de deux heures~~

- Débarrasser dans des récipients inoxydables et conserver à couvert à + 3 °C
- Un fond peut être conservé jusqu'à trois jours s'il a été refroidi en cellule sinon il doit être utilisé dans la journée
- Pour une conservation plus longue, une étude de vieillissement doit être présentée aux services vétérinaires

Utilisations des fonds bruns	Utilisations des fonds blancs	Utilisations des fumets
— sauces de base	— sauces de base	— sauces de base
— sauces dérivées	— sauces dérivées	— sauces dérivées
— sauce espagnole	— veloutés	— veloutés
— sauce demi-glace	— mouillement des Potages	— mouillement des Potages
— fond brun lié	— mouillement des viandes et volailles Pochées	— mouillement des poissons pochés et Braisés
— mouillement des Ragoûts	— mouillement des ragoûts et braisés	— sauce américaine
z— mouillement des Braisés	— mouillement du riz Pilaf	— mouillement du riz Pilaf
— glace de viande	— gelée et glace de Volaille	— gelée et glace de Poisson

NB : Aujourd'hui avec l'évolution de la cuisine, le chef peut utiliser les fonds ou fumet pour d'autre réalisation ci-dessus.

Exemple : Un chef cuisinier peut utiliser un fond pour réaliser : le mouillement du tchèp, le Kédjenou ...



MODULE 4

I. Les sauces mères et leurs dérivés

Introduction :

Les sauces sont des préparations plus ou moins liquides, ou plus ou moins denses qui accompagnent ou servent à cuisiner un met.

Il existe une multitude de sauces qui sont classées de cette façon :

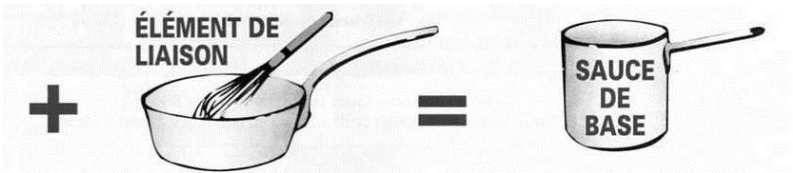
- Les sauces brunes : à base de fond brun
- Les sauces blanches : à base de fond blanc ou de fumet ou de lait
- La sauce américaine : à base de fumet de crustacé
- Les sauces à base de purée de légume : à base de coulis
- Les sauces émulsionnées froide ou chaude
 - ✓ Emulsion stable
 - ✓ Emulsion instable
- Les sauces dessert : réservé à la pâtisserie

Les sauces à base de fond

Les sauces sont réalisées de la même façon, on prend une sauce de base à laquelle on ajoute des éléments complémentaires qui donneront la spécificité de la sauce

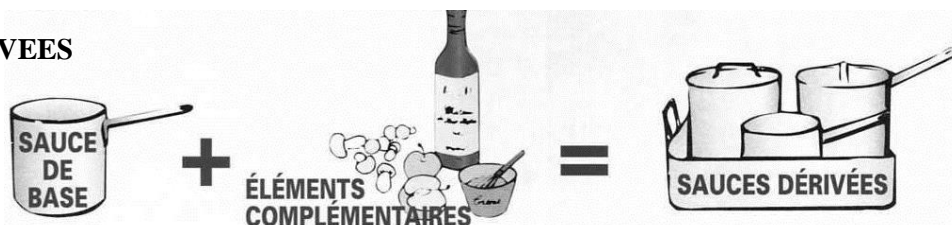
FOND DE BASE

Brun Blanc Fumet



SAUCE DE BASE		
FOND DE BASE	+	AGENT DE LIAISON = SAUCE DE BASE
Fond brun de veau	Roux	Fond brun de veau lié
Fond brun de gibier		Sauce poivrade
Fumet de crustacé		Sauce américaine
Fond blanc de veau		Velouté de veau
Fond blanc de volaille		Velouté de volaille
Fumet de poisson		Velouté de poisson
Lait		Béchamel
Tomate ou coulis de tomate		Sauce tomate

DERIVEES



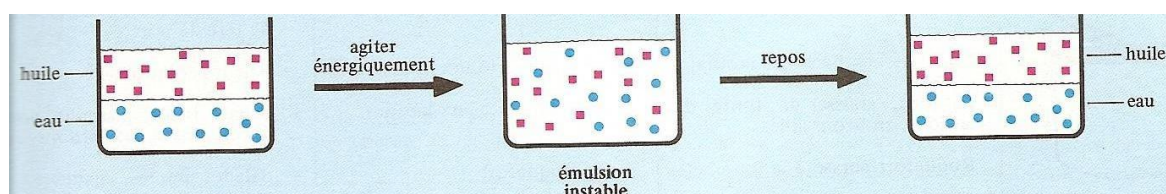
Sauce de base +	Eléments complémentaires	=	Sauce dérivée
Fond brun de veau lié	Oignon+moutarde+cornichon+vin blanc		Sauce charcutière
Sauce poivrade	Gelée de groseille+crème		Sauce grand veneur
Sauce américaine	Ecrevisse+crème		Sauce Nantua
Velouté de veau	Purée d'estragon+jus de citron		Sauce estragon
Velouté de volaille	Crème+beurre		Sauce suprême
Velouté de poisson	Vin blanc+échalote+crème+beurre		Sauce vin blanc
Béchamel	Jaune d'œuf+gruyère		Sauce Mornay

LES SAUCES EMULSIONNEES

1) FROIDES

Sauces émulsionnées instables :

Sauce réalisée à partir de produit non miscible (qui ne peut pas se mélanger)



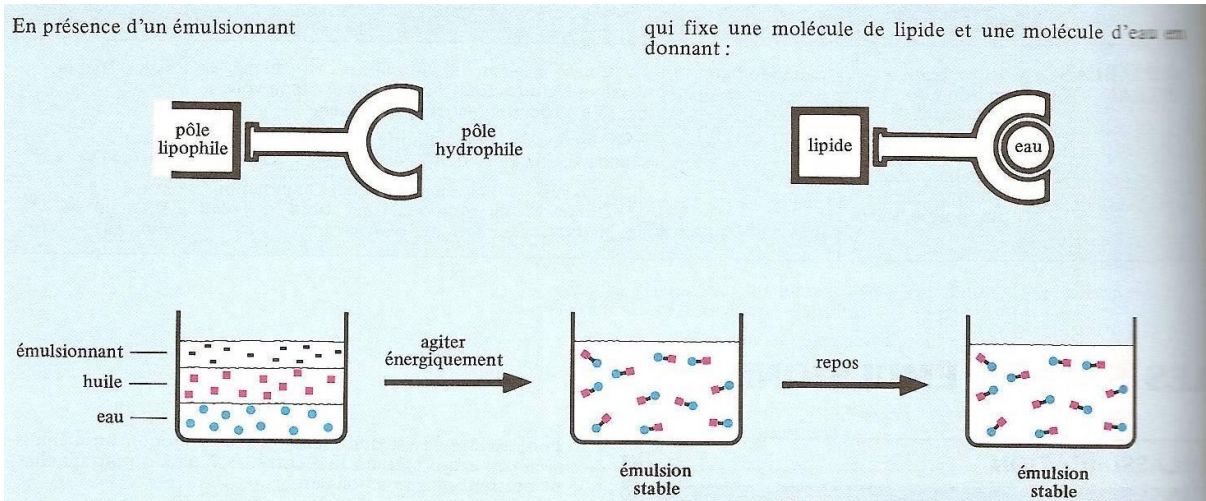
Sauce de base +	Eléments complémentaires =	Sauce dérivée
<u>Sauce vinaigrette :</u> Huile+vinaigre+sel+poivre	Moutarde	Sauce vinaigrette moutardée
	Herbes aromatiques	Sauce vinaigrette aux herbes
	Oignon+câpre+fines herbes	Sauce ravigote

Sauces émulsionnées stables :

Sauce réalisée à partir de produit non miscible additionné d'un émulsifiant qui rend le mélange

stable

Sauce de base +	Éléments complémentaires =	Sauce dérivée
<u>Mayonnaise :</u> Jaune d'œuf+moutarde+huile+vinaigre+ sel+poivre	Ail+huile d'olive	Aïoli
	Purée de tomate+poivron	Sauce andalouse



2) CHAUDES

SAUCES EMULTIONNEES		
INSTABLES		
Ingrédients de base +	Eléments complémentaires =	Sauce dérivée
Beurre fondu : Eau+jus de citron+beurre	Fines herbes (cerfeuil, ciboulette.....)	Beurre fondu au +nom du produit aromatique
Beurre blanc : Echalote+vinaigre blanc+vin blanc	Epices	Beurre blanc au +nom du produit aromatique
SAUCES EMULTIONNEES		
STABLES :		
La stabilité des sauces est apportée par les jaunes d'œuf semi-coagulés qu'elles contiennent.		
Sauce hollandaise : Jaune d'œuf+eau+beurre clarifié+jus de citron	Jus d'orange+orange sanguine	Sauce malthaise
Sauce béarnaise : Vinaigre+vin blanc+estragon+échalote+mignonette+jaune d'œuf+beurre clarifié	+ purée de tomate	Sauce choron

LES REGLES D'HYGIENE ET LEGISLATION

Les sauces sont des préparations très fragiles au niveau bactériologique, on prendra toutes les précautions d'hygiène nécessaires. Elles sont réglementées par le même arrêté que les fonds de base (arrêté du 9 mai 1995) et doivent respecter les mêmes règles.

Les sauces émulsionnées sont des préparations fragiles qui s'oxydent rapidement ou qui ne conservent pas leur tenue dans le temps. Elles sont réalisées à base d'œufs frais et donc sont à haut risque de contamination microbienne (salmonelles principalement) et ne doivent pas être conservées.

MODULE 5

I. Saveurs aromatiques et éducation des sens

La perception sensorielle

Quand on déguste nos 5 sens sont en action ...

- 1** On voit l'aliment (Vue)
- 2** On sent l'aliment (Odorat)
- 3** On mâche l'aliment (Toucher, Ouïe)
- 4** On goûte l'aliment (Goût)

Notre Œil envoie des informations à notre cerveau sur l'aspect, la taille, la couleur, la brillance...

Le Nez perçoit les odeurs avant que l'aliment soit en bouche (olfaction directe) puis les arômes, le bouquet... quand l'aliment est en bouche (olfaction retro-nasale)

Les Lèvres, les dents, la langue perçoivent la consistance de l'aliment quand on le mâche.

Les Bourgeons du goût (papilles gustatives de la langue, du palais) détectent les 5 saveurs de base SUCRE, SALE, ACIDE, AMER, UMAMI.

Et N'oublions pas l'oreille qui va nous donner des indications sur la croustillance, le croquant ...

Température
Umami

On ne goûte pas avec le doigt

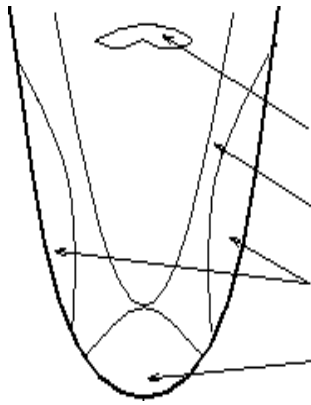
Car :

La quantité d'aliment n'est pas suffisante pour couvrir toute la surface de la langue

L'acidité de notre sueur peut modifier le goût de l'aliment

Ce n'est pas hygiénique





Vocabulaire

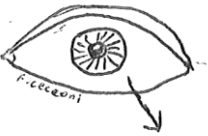

Rétro-nasale : par l'arrière du nez Olfaction : synonyme d'odorat Somesthésie : synonyme pour le toucher Ouïe : Synonyme d'audition

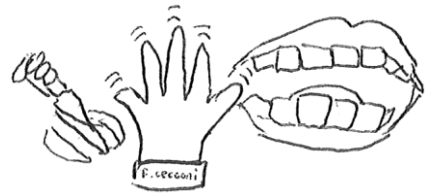
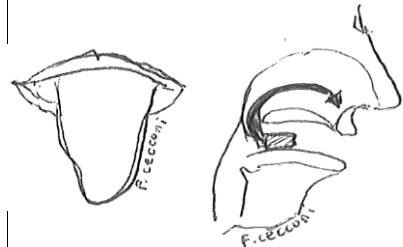
CHAQUE ZONE DE LA LANGUE DETECTE EN PRIORITE UNE SAVEUR Grâce aux papilles gustatives qui sont en concentrations plus importantes à certains endroits de la langue.

C'est pour cela qu'il faut prendre une quantité suffisante d'aliment pour en percevoir toutes les saveurs.

L'Umami : du japonais «goût savoureux» Est la 5eme saveur de base, celle du glutamate de sodium. Toutes les papilles gustatives sur la langue et les autres zones de la bouche peuvent détecter le goût umami indépendamment de leur emplacement.

FICHE DE DEGUSTATION

	Observations : Ce que l'on constate (description)	Propositions de rectificatifs: Ce que l'on peut faire pour que ce soit meilleur !
 <p>Aspect: ce que perçoit notre regard: couleur, forme, brillance...</p>		
 <p>Odeur: Ce que l'on sent en olfaction directe (en sentant l'aliment avec le nez).</p>		

 <p>Texture consistance : Ce qui est perçu en coupant l'aliment, le mâchant, le touchant avec les doigts ...</p>		
 <p>Flaveur = Goût : Ce que perçoit notre langue c'est-à-dire les 4 saveurs de base + Arômes : Ce que l'on sent en olfaction rétro-nasale (quand on a l'aliment en bouche)</p>		

Le vocabulaire des cinq sens

N'oublions pas que nous percevons le monde sensible par nos cinq sens. Lorsque nous rédigeons une description, il faut se rappeler. Fermons les yeux et laissons-nous guider par nos sensations : l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Pour évoquer une sensation, on peut utiliser des verbes, des noms ou des adjectifs variés.

I. Assaisonnement et présentation

Le travail du cuisinier consiste à valoriser, harmoniser ou sublimer un produit en l'associant parfois avec une ou plusieurs garnitures et une sauce, la satisfaction du client dépendra de cette maîtrise.

Certaines règles de base sont à respecter, elles concernent :

a) Le produit principal, la garniture et la sauce :

Appliquer le mode de cuisson le mieux adapté au produit...

Maîtriser la température et le temps de cuisson...

Respecter le désir du client...

Choisir judicieusement sauces et garnitures, elles ne doivent pas dominer ou masquer

Doser avec précision les assaisonnements et les épices...

Veiller à la netteté du matériel de présentation...

Eviter les présentations avec des produits non comestibles...

Eviter les appellations fantaisistes ou trop pompeuses, respecter les appellations

b) Les autres critères

Choix des plats et des assiettes...

Variation des volumes et des emplacements sur les assiettes...

Veiller à l'équilibre des textures...

Veiller à la qualité du pain et du vin...

Veiller à l'environnement immédiat du client...

Soigner l'élégance et la discrétion du service...

Les circonstances du repas...

Les convives...

c) Evolution de la présentation :

Jusqu'en 1970 et l'arrivée de la nouvelle cuisine, les préparations sont dressées au plat, elles donnent lieu alors à un véritable de salle, découpages, flambages et assemblages des assiettes devant le client...

Progressivement, ce service au plat est remplacé par du service à l'assiette, la présentation devient alors complètement différente, les mets sont émincés et disposés en rosace, les sauces ne recouvrent plus les préparations, elles nappent le fond de l'assiette...

Les années 2000 voient apparaître de nouveaux supports, la forme des assiettes change radicalement, les couleurs et les textures sont également renouvelées, les cuisiniers utilisent ces nouveautés pour changer complètement leurs dispositions et les volumes dans les assiettes, la priorité est donnée à la mise en valeur du produit...

Conclusion :

Une source de plaisir associée à la convivialité. Le goût va engendrer l'émotion...

Les goûts et préférences alimentaires sont extrêmement variables d'un individu à un autre, d'une région à une autre, d'un pays à un autre.

Cette notion de plaisir va être conditionnée par toutes sortes d'influences et de modes, d'échanges qui font la richesse du patrimoine gastronomique mondial...

MODULE 6

I. Les hors d'œuvre

1 - Généralités

Autrefois considérés comme accessoires, ils étaient servis en attente des plats principaux (préparations légères).

Ils sont aujourd'hui servis au début du repas (chauds ou froids) et figurent parmi les entrées sur les cartes de restaurant.

2 - Classification

On distingue les hors d'œuvre froids (charcuteries, crudités, salades composées, foie gras...) et les hors-d'œuvre chauds (quiches, œufs, escargots.).

3 - Intérêt gastronomique

La variété et les possibilités de mélange sont immenses et permettent au cuisinier de s'exprimer et de travailler sur les assaisonnements, textures, couleurs, associations chaud et froid.

4 - Rôle et remarque

- Mettre en appétit
- Faire patienter les convives
- Impressionner favorablement le client
- Harmoniser et équilibrer la suite du repas
- Dans les formules avec buffet, les hors-d'œuvre sont attractifs et vendeurs, ils permettent de satisfaire tous les goûts et peuvent être à thème.

5 - Précautions

Toutes les découpes, manipulations et mélanges doivent être effectués avec des gants à usage alimentaire et dans un local si possible réfrigéré.

PRESENTATION ET DRESSAGE

- La présentation dépend de l'habileté, de l'esprit d'initiative, de l'imagination et de l'esprit artistique de l'exécutant (garde mangé, entremétier ou pâtissier).
- Le dressage peut être fait sur assiette, sur plat, en saladier, en ravers, sur planche (saumon fumé), sur glace (caviar), sur lit d'algues (coquillages), en terrines...
- Les hors-d'œuvre peuvent être dressés sur chariots ou sur table.
- Les hors-d'œuvre chauds sont servis sur assiette ou sur plat avec papier gaufré lorsqu'ils sont à base de pâte.

LES HORS D'ŒUVRE FROIDS

CLASSIFICATION

- A base de légumes crus : crudités
 - A base de légumes cuits : asperges vinaigrettes
 - A base de légumes confits : tomates confites
 - A base de légumes farcis : feuilles de vigne farcies
 - A base de légumes à la grecque : champignons à la grecque
 - A base de bavares et terrines de légumes : bavares de tomate
 - A base de sorbet de légumes : sorbet au melon
 - A base de céréales : taboulé
 - A base de fruits : melon au Porto
 - A base de charcuterie crue : jambon de Bayonne
 - A base de charcuterie cuite : terrine de lapin
 - A base de coquillages crus : plateau de fruits de mer
 - A base de coquillages cuits : cocktail de crevettes
 - A base de crustacés : langoustines mayonnaise
 - A base de poissons crus, cuits, fumés : saumon fumé
 - A base de viandes, volailles, d'abats : salade de museau
 - A base d'œufs (poule, caille, poisson) : caviar
-
- Les salades composées : classiques ou d'inspirations, les associations sont infinies.

Quelques salades classiques : Salade niçoise, salade grecque, salade russe, salade Waldorf

Quant aux salades d'inspiration, leur qualité dépend du savoir-faire du cuisinier.

- Le foie gras : en terrine (bain-marie, vapeur, sous-vide, multi-cuiseur), au torchon ou en ballotine, en brioche.
- Les canapés : servis pour les cocktails ou comme amuse-bouche, rarement comme hors d'œuvre.
- Les verrines : servis pour les cocktails ou comme amuse-bouche, rarement comme hors d'œuvre.
- Cuillères apéritives : servis pour les cocktails ou comme amuse-bouche, rarement comme hors d'œuvre.
- Mini brochettes : servis pour les cocktails ou comme amuse-bouche, rarement comme hors d'œuvre.

Vocabulaire :

Apéro ou cocktail

C'est la collation qui peut précéder le repas, un moment de convivialité où des personnes se retrouvent pour consommer à manger et à boire en discutant et en se sociabilisant, sans forcément qu'il soit prévu de prendre un repas ensuite.

ASSAISONNEMENT

Sauce vinaigrette, sauce mayonnaise et sauce dérivée.

Les sauces d'assaisonnements peuvent être agrémentées de condiments, de fines herbes et d'épices.

Crèmes fouettée acidulée ou allégée, jus de coulis de fruits acides ou de légumes.

LES HORS D'ŒUVRE CHAUDS

HISTORIQUE

Appelés autrefois entrées volantes, à base de pâte et servis après le potage.

Aujourd'hui souvent remplacés par les entrées chaudes, plus légères, plus originales (à base de poisson et de crustacés par exemple), les pâtes de bases sont remplacées par d'autres plus légères (Feuilles de brick).

CLASSIFICATION

- A partir d'une pâte de base : Brisée, feuilletée, à choux, à crêpes, à ravioles, à frire, à brioche...
- A partir d'une sauce béchamel ou velouté : soufflé au fromage
- A partir de légumes farcis : Petits légumes farcis (tomates, courgettes, champignons)
- A partir de brochettes ou atteraux : Brochettes de moules, atteraux de ris de veau
- A partir de coquillages : gratin d'huîtres, escargots, moules marinières
- A partir de crustacés : crabe farci, gratin d'écrevisses
- A partir d'une mousse : mousse d'asperges, mousseline de homard
- A partir d'œufs : œufs brouillés, omelette, œufs en meurette
- **Hors d'œuvre classiques** : croquettes, croustilles, quenelles, friands, rissoles, subricks.

MODULE 7

I. Les fruits, les légumes, les aromates, épices et condiments

1) Les légumes

a) Qu'est-ce qu'un légume ?






Les légumes désignent la partie comestible des plantes potagères utilisées dans l'alimentation de l'homme. Il faut distinguer les légumes frais, qui doivent être consommés rapidement après leur récolte, des légumes ayant subi un processus de conservation : on parle de légumes « semi élaborés ». Les produits semi- élaborés sont des aliments qui ont déjà subi une transformation, plus ou moins importante, pouvant aller du simple épluchage jusqu'à la cuisson.

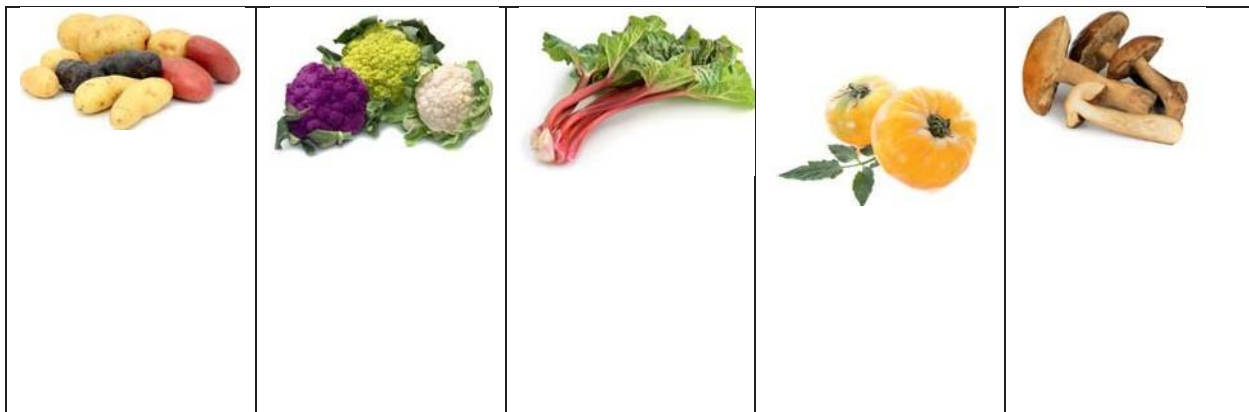
C'est le cas par exemple de tous les légumes en conserves (boîte ou bocal), des carottes râpées, des pommes de terre épluchées et déjà cuites, des poêlées de légumes surgelées et prêtes à cuire.

De plus en plus d'établissements font appel à ce type de légumes semi élaborés car ils présentent des avantages au niveau financier.

b) Les familles de légumes

Du fait de leur grande diversité, les légumes sont classés en plusieurs familles en fonction de leur nature.

Les racines	Les feuilles	Les bulbes	Les rhizomes	Les graines
<p>Ce sont les légumes dont nous consommons la racine souterraine</p> <p><i>Exemples : carotte, panais, betterave, navet, radis</i></p> 	<p>Ce sont les légumes dont nous consommons les feuilles</p> <p><i>Exemples : chou, épinard, oseille, salade.</i></p> 	<p>Ce sont les légumes dont nous consommons le bulbe.</p> <p><i>Exemples : échalotes, oignons.</i></p> 	<p>Ce sont les légumes dont nous consommons la partie souterraine allongée.</p> <p><i>Exemples : gingembre, asperges.</i></p> 	<p>Ce sont les légumes dont l'intérieur des gousses est comestible.</p> <p><i>Exemples : pois, haricots, fèves.</i></p> 
Les tubercules	Les légumes fleurs	Les tiges et les cotes	Les fruits légumiers	Les champignons
<p>Ce sont les légumes dont nous consommons les excroissances souterraines.</p> <p><i>Exemples : patate douce, topinambour, pomme de terre.</i></p>	<p>Ce sont les légumes dont nous consommons les bourgeons et les fleurs.</p> <p><i>Exemples : artichaut, brocoli, chou-fleur.</i></p>	<p>Ce sont les légumes dont nous consommons les tiges et parfois aussi les fruits</p> <p><i>Exemples : fenouil, poireaux, rhubarbe.</i></p>	<p>Ce sont des fruits sur le plan botanique</p> <p>On les classe parmi les légumes pour leurs qualités nutritionnelles</p> <p><i>Exemples : poivron, courgette, courge, tomate</i></p>	<p>Ce sont des organismes charnus, formés d'un pied et d'un chapeau, toxiques ou comestibles.</p> <p><i>Exemples : cèpe, bolet, girolle, champignon de Paris</i></p>



c) Préparations préliminaires

Avant d'être utilisés les légumes sont préparés selon leur nature :

- **Dégorgés** : concombres, courgettes, aubergines
- **Dérobés** (ôter la peau) : fèves
- **Ficelés ou bottelés** : asperges
- **Ecossés** : petits pois, fèves, haricots grains
- **Effilandrés** : céleri en branches, cardons, fenouil
- **Effilés** : haricots verts, pois gourmands
- **Epluchés** : pommes de terre, carottes, navets
- **Epointés** (taillés en pointe de crayon) : champignons de Paris
- **Equeutés** : persil, épinards, oseille
- **Evidés** : poivrons, tronçons de courgette, tomates pour farcir
- **Mondés** : tomates, poivrons
- **Sassés** : crosnes
- **Triés** : cresson

d) Utilisation des légumes frais

Ils sont utilisés crus ou cuits, selon la partie consommable du légume, la recette, les résultats attendus.

- a. Crudités, salades composées, garnitures de plats, garnitures aromatiques
- b. Purées, potages, liaisons, jus (boisson)
- c. Coagula « colorant naturel » réalisé à partir de cresson, d'épinards, de persil
- d. Gratins, légumes farcis
- e. Desserts

Nom du chef de partie responsable de leur cuisson : **L'entremétier**

Tous les modes de cuissons s'appliquent aux légumes.

2) Les légumes secs

a) Définition

Les légumes secs sont des graines légumineuses comestibles. Elles sont déshydratées par un soufflage d'air chaud en tunnel ou par séchage naturel

Différentes variétés

Haricots secs :

Blancs : cocos, lingots, tarbais

Verts : flageolets, chevriers verts

Rouges : de Marans, rognon de coq

Noirs et panachés du Mexique

Lentilles : Blondes, brunes, corail, vertes

Pois cassés Pois

Chiches

Fèves sèches

b) Utilisations culinaires

La cuisson : Le départ se fait eau froide, porter à ébullition progressivement. Après écumage, cuire lentement à couvert. Assaisonner au 2/3 de la cuisson.

Le temps de cuisson dépend de la variété du légume, du matériel utilisé, de la qualité de l'eau.

Une garniture aromatique peut être ajoutée au début de l'ébullition, mais elle peut aussi être suée avant d'ajouter le légume sec.

IL est courant d'ajouter un élément gras comme de la poitrine fumée, de la poitrine ½ sel ou en couenne de porc, cela favorise la cuisson et parfume le légume.

Utilisation : Les légumes secs sont utilisés pour la réalisation :

- Des potages purée de légumes secs (St Germain, Soissonais)
- Des salades et des salades composées
- Des hors d'œuvres
- Des garnitures d'accompagnement, en grains ou en purée (cassoulet, couscous, gigot, ragoût de mouton aux haricots)

3) Les fruits

a) Définition

Les fruits succèdent à la fleur après fécondation. Couramment, on appelle fruits les végétaux consommés au dessert, mais ils entrent aussi dans la composition des hors d'œuvres, des salades composées, des garnitures, dans l'élaboration des sauces. Grâce à sa situation géographique et à son climat tempéré la Côte d'Ivoire produit de nombreuses variétés de fruit toute l'année. Une partie est exportée vers les pays de la sous région. On importe également des fruits des pays étrangers : orange, raisin, pommes...

b) Classification

Familles	Fruits
AGRUMES	1 Oranges 2 Mandarines 3 Citrons 4 Pamplemousses
FRUITS ROUGES	1 Cassis 2 Fraises 3 Framboises 4 Groseilles 5 Myrtilles 6 Mûres 7 Fraises des bois

FRUITS A NOYAUX	1 Pêches 2 Abricots 3 Prunes 4 Brugnons 5 Cerises 6 Avocats
FRUITS A PEPINS	1 Raisins 2 Pommes 3 Poires 4 Melons 5 Kiwis 6 Pastèques
FRUITS OLEAGINEUX	1 Noisettes 2 Noix 3 Amandes 4 Olives
FRUITS AMYLACES	1 Bananes 2 Châtaignes

FRUITS SECS	1 Figs
	2 Pruneaux
	3 Abricots
	4 Dattes
	5 Raisins secs

c) Préparations préliminaires

La plupart des fruits sont lavés et essuyés.

D'autres fruits sont épluchés et quelquefois citronnés pour éviter leur oxydation (exemple : banane, poire, pomme, avocat...).

Les noix, noisettes, sont décortiquées avant d'être parfois mondées.

Les olives et les pruneaux doivent être mondés avant utilisation : pêches, brugnon, nectarines, abricots, châtaignes...

Équeuter les fraises après les avoir lavées afin qu'elles ne se gorgent pas d'eau.

Les agrumes sont pelés à vif et levés en segments ; les zestes soigneusement débarrassés de la partie blanchâtre (le zeste) peuvent être utilisés en julienne ou en brunoise. Ne pas utiliser la peau des fruits traités par un procédé chimique.

d) Utilisation culinaire des fruits

Les fruits sont utilisés :

EN HORS D'ŒUVRE

Melon ou figue au jambon cru.

Melon au Porto, au Marsala.

Assiette d'agrumes, coupe Florida.

Avocat vinaigrette, avocat aux crevettes...

EN SALADE COMPOSÉE

Salade Dahlia : bananes et pommes fruits émincées

Salade Eve : pommes, fruits, bananes, ananas, cerneaux de noix

Salade javanaise : quartiers d'oranges, julienne d'oranges

Salade Monte Carlo : ananas, oranges, graines de grenades

Salade Alexandre : pamplemousse, poires, pommes, raisins blancs, oranges

Salade Florida : ananas, bananes, pamplemousse, pommes

EN GARNITURE DE

Poissons : la sole Véronique (raisins de muscat), sole aux amandes, sole aux agrumes (orange, citron, pamplemousse), curry de lotte (pomme, ananas, bananes, noix de coco).

Volailles : canards à l'orange, aux cerises... lapin aux pruneaux ou aux figues.

Viandes : carré de porc virginie (ananas), jambon braisé aux figues

Abats : foie de veau aux baies de cassis

Gibiers : cailles aux raisins, chevreuil grand veneur (purée de marrons, gelée de groseilles).

POUR LES SAUCES

Sauce Moscovite : pignon, raisin secs – Sauce grand veneur : gelée de groseille – Sauce Hollandaise : jus de citron – Sauce Maltaise : jus d'orange sanguine - Sauce Suédoise : pomme aigre, jus de citron

EN PATISserie

Coulis et nappages. Les salades de fruits, les compotes, les marmelades. Les fruits confits et déguisés

Les aromates, épices et condiments

4. Épices et condiments



Issues du monde végétal, les **épices** sont **majoritairement exotiques**.

Le safran, le poivre, le piment, le paprika, le gingembre poudre, le curcuma, le clou de girofle, les baies de genièvre... viennent souvent de pays tropicaux.

Certaines appellations connues désignent non pas des plantes mais des **mélanges d'épices** notamment le curry, le ras-el-hanout, le colombo, le 4 épices, le 5 épices chinois...



Les aromates sont des **plantes aromatiques** ou des plantes fortes en goût ou encore des fruits, apportant une saveur particulière dans a préparation : ail, oignon, thym, laurier, céleri, citron, orange. Attention à ne pas les confondre avec les garnitures aromatiques. En cuisine, de nombreux produits peuvent faire office d'aromates.



Les **condiments** regroupent des produits divers, généralement consommés « à côté en plus », pour relever ou, au contraire, pour adoucir un met. Les cornichons, les petits oignons, la moutarde font partie des condiments.

a. Quelle appellation pour quel produit ?

Les aromates : sont depuis très longtemps ancrés dans le paysage alimentaire humain. Bien qu'ils aient été d'abord employés à des fins thérapeutiques, c'est-à-dire utilisés comme médicaments, ils ont su trouver une place dans la culture culinaire. Les aromates sont des plantes utilisées pour le parfum de leurs feuilles, fleurs, graines, fruits, racines, tiges ou bulbes.

Les épices : sont des substances aromatiques végétales dont la saveur est très parfumée ou piquante. Les épices se distinguent des aromates car leur goût l'emporte sur leur parfum. Les épices viennent d'Orient. Elles étaient beaucoup utilisées au Moyen- Âge pour masquer l'excès de faisandage des viandes. Aujourd'hui, ajoutées en bien moindre quantité, elles apportent un goût caractéristique aux préparations.

Les condiments : sont des produits élaborés ou cuisinés (pour les cornichons et les câpres, ils sont partiellement cuits dans le vinaigre), relevés d'aromates ou d'épices. Les condiments peuvent faire partie intégrante d'une préparation.

MODULE 8

I. Origine et utilisation sur les céréales et des légumineuses

1) Définitions

Les céréales sont des plantes herbacées annuelles produites pour leurs graines. Le terme céréale est dérivé du mot latin 'cereal' signifiant « grain ».

2) Utilisation des céréales

Les céréales constituent de loin la ressource alimentaire la plus importante à la fois pour la consommation humaine et pour l'alimentation du bétail, et sont cultivées principalement pour leur grain, et aussi pour leur paille (litière et fumier, alimentation)

3) La cuisson des céréales et légumineuses

➤ **LES CEREALES :** cuisson couverte à feu doux et laisser reposer à couvert après cuisson

	Trempage	Cuisson Après ébullition	Volumes d'eau pour cuisson à ajouter pour 1 volume de céréales
Blé en grains	12 heures	1 heure	4 volumes d'eau
Boulghour :blé,orge..		10/15 minutes	2 volumes d'eau
Couscous : blé, orge		5 minutes	1 volume d'eau chaude
Epeautre en grains	12 heures	1 heure	4 volumes d'eau
Millet		20 minutes	2,5 volumes d'eau chaude
Orge	12 heures	45 minutes	4 volumes d'eau
Polenta		15 minutes	3 volumes d'eau chaude, à remuer
Quinoa		10/15 minutes	2 volumes d'eau
Riz blanc ou précuit		15 minutes	2 volumes d'eau chaude
Riz ½ complet		30 minutes	2,5 volumes et d'eau chaude
Riz complet		45 minutes	2,5 verres et demi d'eau chaude
Sarrasin décortiqué		15/20 minutes	2 volumes d'eau
Amarante		40 à 45 minutes	3 volumes d'eau

➤ **LES LEGUMINEUSES**

	Trempage	Cuisson après ébullition	Volume d'eau (à ajouter pour la cuisson)
Azukis	12 heures	1 heure	2,5 volumes d'eau
Haricots (coco, lingots...)	12 heures	1 à 2 heures	2,5 volumes d'eau
Lentilles Corail		10/15 minutes	2,5 volumes d'eau
Lentilles vertes	4 heures	45 minutes 30 si trempage	2,5 volumes d'eau
Pois cassés	2 heures	30 minutes	2 volumes d'eau
Pois chiches	12 heures	1heure 30	2,5 volumes d'eau
Soja jaune/vert	12 heures	3/2 heures	2,5 volumes d'eau

Les petites céréales en grain, sarrasin, quinoa, millet gagnent à être chauffées à sec, sans huile quelques minutes dans la casserole. Ajouter le volume d'eau bouillante nécessaire, puis couvrir, ne pas remuer pour éviter la libération de l'amidon, qui gênerait la circulation de la chaleur, et favoriserait " le collage " de la préparation. Au bout de 15 minutes, l'eau est absorbée mais la céréale doit continuer de gonfler 5 minutes avant d'être égrenée à la fourchette puis assaisonnée.

Les grandes céréales complètes en grain, riz, épeautre, blé, avoine ou seigle gagnent à tremper. Couvrir et porter à ébullition, puis baisser complètement, tout en évitant de remuer. Il est possible de les cuire façon pilaf, en chauffant les grains avec un peu d'huile avant d'ajouter l'eau bouillante.

Les légumineuses doivent tremper pour être plus digestes et cuire plus vite.

Couvrir d'eau 1 cm au-dessus des grains, amener à ébullition, écumer si nécessaire, puis cuire doucement, feu minimum, légèrement découvert, avec un aromate.

I. Pate et farinage

Les pâtes seraient originaires de Chine et rapportées en Italie par Marco Polo. Introduites en France par les cuisiniers italiens à la Renaissance.

1) Classification

On trouve des pâtes rondes (vermicelles, spaghetti), des pâtes creuses (macaroni), des pâtes plates (lasagnes), des pâtes farcies (ravioli, cannelloni).

2) Fabrication

LES PATES ALIMENTAIRES INDUSTRIELLES :

Elles sont obtenues par pétrissage de blé dur, d'eau de sel et quelquefois d'œufs (pâtes courantes, supérieures aux œufs : 0.140 kg d'œufs au kg de semoule de blé dur, aux œufs frais, au gluten, aux légumes, aromatisées, farcies).

LES PATES FRAICHES :

Réalisées avec de la farine de blé tendre type 45 et éventuellement un peu de semoule de blé fine.

A - Pâtes à nouilles fraîches :

- 1 kg de farine
- 10 œufs (ou jaunes ou eau tiède et huile d'olive)
- 0.020 kg à 0.025 kg de sel

B - Pâtes à ravioli :

- 1 kg de farine
- 0.025 kg de sel
- 0.100 kg d'huile d'olive
- 0.45 à 0.5 l d'eau tiède (ou œuf ou jaune d'œuf)

C - Pâtes à Pizza :

- 500 g de farine
- 300 g d'eau tiède
- 12 g de sel
- 3 g de levure sèche
- 2 cuillères à soupe d'huile

D'autres farinages à base de céréales :

Pâte à choux, pâte à pulpe de pomme de terre, Noques, Nouilles chinoises, Polenta, Gnocchi à la Romaine, feuilles de Brick, pâte à fila, ravioles

MODULE 9

I. Petit Déjeuner Équilibre Et Différentes Cuisson Des Œufs Et Leurs Utilisation

Pour mettre en route la machine, le corps a besoin d'énergie dès le réveil, et pour tenir toute la matinée jusqu'au repas de midi.

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré. Le petit déjeuner continental, il est généralement constitué de produits fruitiers, céréaliers et laitiers, ainsi que d'une boisson chaude. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, tels des vitamines et des minéraux qui participent au bon fonctionnement de l'organisme et des glucides, simples ou complexes, qui apportent l'énergie nécessaire aux activités du matin. De plus, les boissons du petit-déjeuner contribuent également à l'hydratation de l'organisme. Atout de la diversité alimentaire, carburant de notre organisme qui doit se réveiller après une nuit de sommeil, le petit-déjeuner est aussi un moment de partage entre les membres de la famille avant de partir au travail ou à l'école. Il n'y a donc que des bonnes raisons pour consacrer un vrai moment à la prise d'un petit-déjeuner !

Les différents types de petit déjeuner

Nous avons toute une diversité de petits déjeuner, passant par l'Europe, l'Amérique, l'Afrique et l'Orient, chaque culture a son genre de petit déjeuner. Le petit-déjeuner est un repas presque semblable dans les pays européens. Il comprend trois familles d'aliments : un produit laitier, un produit céréalier, un fruit.

La boisson en plus (thé ou café) sert à hydrater le corps.

Pour élaborer un petit déjeuner équilibre nous devons impérativement tenir compte **5 principaux groupes aliments** en fonction de leurs **composants nutritionnels** et de leur **rôle sur notre organisme**.

Bien connaître ces groupes d'aliments est important pour **varier, équilibrer vos repas et ainsi apporter ce qu'il faut à vos cellules**.

1 Classification et conseils pour bien diversifier vos apports alimentaires.

LE GROUPE D'ALIMENTS AU RÔLE FONCTIONNEL GRÂCE À LEURS RICHESSES EN VITAMINES, MINÉRAUX ET FIBRES :

- **Fruits et légumes**

Les fruits et légumes constituent un groupe d'aliments regorgeant **de sels minéraux, et vitamines**, ils assurent le fonctionnement de notre métabolisme de façon optimale et doivent pour cette raison être présents en grande quantité à chaque repas. ils protègent notre organisme.

LES GROUPES ALIMENTAIRES AU RÔLE ÉNERGÉTIQUE :

- **Céréales, féculents et légumes secs**

Les pâtes, le riz mais aussi le pain, les pommes de terre et les légumes secs (lentilles, haricots blancs) constituent un groupe riche en glucides lents qui activent l'**énergie cellulaire**, mais apportent aussi **protéines végétales, fibres, vitamines et sels minéraux**.

Il est important de consommer des aliments de ce type au moins une fois par jour.

- **Les matières grasses**

Ce groupe qui regroupe les lipides (beurre, crème, huiles) apporte une **énergie de réserve au corps** et contient de la vitamine A, D, E et K.

Il faut privilégier les bons gras appelés **acides gras essentiels polyinsaturés** (huiles végétales d'olive, de colza, avocats, fruits secs) contenant de multiples bienfaits pour le système cardiovasculaire, luttant contre l'inflammation et limiter les apports en gras saturés d'origine animale.

LE SUCRE ET L'EAU

En plus, on trouve le **groupe des produits à forte teneur en glucose**, comme le **miel**, les confitures, les bonbons, le chocolat et **boissons sucrées**. Ces aliments ne sont pas indispensables au fonctionnement du corps humain et doivent être consommés **rarement et en petite quantité**.

Le groupe des **boissons** on l'on retrouvera **l'eau** mais aussi thé, café, tisanes. L'eau pure étant la seule boisson indispensable à notre corps, doit être présente à chaque repas et tout au long de la journée.

CONCLUSION

Une bonne alimentation est donc avant tout le respect d'un juste équilibre entre ces catégories.

Un repas complet doit puiser ses apports dans chaque groupe, votre bonne santé en dépend !

DIFFERENTES CUISSON DES ŒUFS ET LEURS UTILISATION

TABLEAU DE CUISSON DES ŒUFS

Inutile de laver les œufs avant de les utiliser ; simplement les essuyer avec un linge sec s'ils sont souillés.

1) Les Œufs Cuits Hors Coquilles Entiers.

Mode de cuisson	Temps de cuisson	Nombre d'œufs	Exemples
Pochés	2 minutes	1 ou 2 pièces	Meurette, Cardinal
Cocotte	3 à 4 minutes	2 pièces	Bordelaise, Dieppoise
Au plat	2 à 3 minutes	2 pièces	Forestière, Fruits de mer
Sautés	2 minutes	2 pièces	Au bacon, à la Diable
Frits	1 minute	2 pièces	A la bordelaise, tyrolienne

2) Les œufs cuits dans la coquille.

Mode de cuisson	Temps de cuisson	Nombre d'œufs	Exemples
A la coque	3 minutes	2 pièces	Aux truffes, aux asperges... Servis avec des mouillettes.

Mollets	5 à 6 minutes	1 ou 2 pièces	Florentine, en Gelée
Durs	10 à 11 minutes	1 ou 2 pièces	Mimosa, farcis Chimay

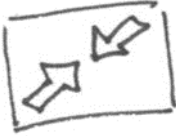




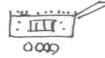




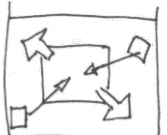
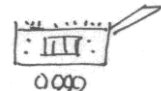

3) Les œufs cuits hors coquille et battus.






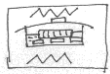


Modes de cuisson	Temps de cuisson	Nombre d'œufs	Exemples
Brouillés	Variable	2 ou 3 pièces	Portugaise, aux Crevettes
Omelettes	2 minutes	2 ou 3 pièces	Aux fines herbes, au fromage, aux Lardons

Quelque recette classique d'œuf : œuf florentine, œuf Bénédicte, Tortilla espagnole

MODULE 10

I. Récapitulatif Des Types Et Modes De Cuisson

TYPE DE CUISSON		MODE DE CUISSON		TECHNIQUE DE CUISSON
CUISSON PAR CONCENTRATION		ROTIR		Cuire un aliment, à découvert, au four ou à la rôtissoire, dans une ambiance sèche.
		GRILLER		Cuire un aliment en le soumettant à l'action directe de la chaleur (grill, plaque à snacker, barbecue, feu...)
		FRIRE		Cuire un aliment en le plongeant dans une huile très chaude (140°-180°C)
		SAUTER		Cuire un aliment dans une petite quantité de matière grasse très chaude.
		POCHER départ à chaud		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) frémissant assaisonné ou aromatisé.
		BOUILLIR départ à chaud, cuire à l'ANGLAISE des légumes frais		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) bouillant assaisonné ou aromatisé
		POELER		Cuire un aliment, à couvert, au four, avec une garniture aromatique après l'avoir saisi.
		CUIRE A LA VAPEUR		Cuire un aliment en le mettant en présence de vapeur d'eau
		CUIRE SOUS VIDE		Cuire un aliment après l'avoir mis sous vide dans un sachet, avec ou sans garniture aromatique
CUISSON PAR EXPANSION		POCHER départ à froid		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) froid au départ, puis frémissant assaisonné ou aromatisé
		BOUILLIR départ à froid,		Cuire un aliment dans un liquide (eau, court bouillon, jus...) froid au

		pommes anglaises.		départ puis bouillant assaisonné ou aromatisé
		GRATINS complets		Cuire un aliment entièrement au four, dans un plat après l'avoir additionné de crème ou d'un appareil, jusqu'à formation d'une croûte en surface
		BRAISER un poisson à blanc.		Cuire un poisson ou un filet de poisson, au four, à couvert, avec une garniture aromatique et un court mouillement (vin, fumet...)
CUISSON MIXE	 	RAGOUT à brun et à blanc		Cuire un aliment découpé, à couvert, au four, après l'avoir fait revenir, dans une sauce liée.
		BRAISER à brun et à blanc une viande		Cuire un aliment, à couvert, au four, avec une garniture aromatique et un court mouillement, après l'avoir fait revenir.
		BRAISER un légume (endive, laitue...)		Cuire un légume, au four, avec une garniture aromatique et un court mouillement, après l'avoir fait revenir ou blanchir départ à chaud.
		GLACER des légumes		Cuire un légume, dans de l'eau du sucre du beurre à court mouillement j'jusqu'à totale évaporation de l'eau (+Caramélisation pour le glaçage à brun)
PAS DES MODES DE CUISSON	« CUIRE » à l'azote		Mettre un aliment en présence d'azote liquide (-180°C), afin de le congeler très rapidement	
	BLANCHIR départ à froid		Porter à ébullition quelques secondes ou minutes de l'eau non salée avec un aliment à l'intérieur.	
	BLANCHIR départ à chaud, MONDER		plonger dans de l'eau bouillante non salée quelques secondes ou minutes un aliment.	
	GRATINS rapides (partiels), GLACER		Finir la cuisson d'un aliment déjà cuit, au four très chaud ou à la salamandre afin de former une croûte en surface.	

MODULE 11

I. Les volailles



Ce sont les animaux qui font partie de la basse-cour, les oiseaux des espèces gibiers nés et élevés en captivité sont rattachés à ce groupe (cailles, pigeons, canards...), le lapin domestique est commercialisé avec les volailles. L'appellation volaille lorsqu'elle est utilisée en cuisine ne s'applique qu'aux préparations à base de poulet (fricassée de volaille à l'ancienne)...

1) Classification

Les volailles sont classées d'après la couleur de leur chair qui est blanche ou rouge

■ On distingue :

Les volailles à chair blanche :

- ▶ Poussins, coquelets : poids est inférieur ou égal à 0.800kg.
- ▶ Poulets et poulardes (avant maturité sexuelle) dont le poids est supérieur à 0.800kg.
- ▶ Coqs à rôtir et chapons
- ▶ Poules et coqs
- ▶ Dindes et dindonneaux

Les volailles à chair brune :

- ▶ Canards
- ▶ Oies
- ▶ Pintades
- ▶ Pigeons
- ▶ Cailles d'élevage

2) Les Différents Calibres De Poulets [Petit, Moyen, Gros Et Très Gros], Définis En Fonction De Leur Poids, Ou Taille :

DIFFERENTES APPELLATIONS	CALIBRES	VIF	EFFILE	EVISCERE avec abattis	EVISCERE sans abattis
POUSSIN		0.800 kg Maxi	0.650 kg	0.550 kg	0.500 kg
POULET PETIT	1	= 1.300 kg	= 1.100 kg	= 0.900 kg	= 0.850 kg
POULET MOYEN	2	> 1.300 kg = 1.700 kg	> 1.100 kg = 1.400 kg	> 0.900 kg = 1.200 kg	> 0.850 kg = 1.100 kg
POULET GROS	3	>1.700 kg =2.200 Kg	> 1.400 kg = 1.800 kg	> 1.200 kg = 1.500 kg	> 1.100 kg = 1.400 kg
POULET Très gros	4	> 2.200 kg	> 1.800 kg	> 1.500 kg	> 1.400 kg

Remarque

La dénomination coquelet est admise pour une volaille de consommation pesant de

- ▶ 0.6 kg à 0.9 kg pour les effilées
- ▶ 0.5 kg à 0.8 kg pour les éviscérées avec abattis
- ▶ 0.4 kg à 0.7 kg pour les éviscérées sans abattis.
- ▶

3 Les plus grands producteurs de volailles en Afrique

L'analyse du marché de la volaille en Afrique est segmentée par type d'animal (pondeuse, poulet de chair, dinde et autres types d'animaux), type d'ingrédient (céréales, farine d'oléagineux, mélasse, huile de poisson et farine de poisson, suppléments et autres types d'ingrédients) et géographie avec en tête Afrique du Sud, Algérie, Nigéria, Éthiopie, Maroc et reste de l'Afrique.

Le commerce de la volaille en Afrique est en plein essor en raison de la croissance démographique et de l'expansion socio-économique du continent, les Africains s'approvisionnant en protéines animales à partir du poulet et des œufs. Il convient de noter que l'Afrique ne produit que 4 % de la production mondiale de poulet et de volaille. Il est donc nécessaire d'améliorer la production avicole africaine pour répondre aux taux de consommation croissants.

4 Les Différents Types D'élevage

TYPES D'ELEVAGE	SOUCHES	NOMBRE D'ANIMAUX PAR BATIMENTS	ALIMENTATIONS	ESPACES PARCOURS	AGE D'ABATTAGE
Claustration complète (Industriel)	Croissance rapide	Jusqu'à 20000	Aliments industriels Antibiotiques		6 à 8 semaines
Claustration	croissance lente	jusqu'à 6000	Aliments industriels au départ puis 70 % minimum de céréales	Bâtiments à fenêtres	81 jours minimum
Semi-liberté	Croissance lente	Jusqu'à 4000	Aliments naturels 70 % minimum de céréales	Parcours herbeux	81 jours minimum

(Liberté totale)	Croissance lente	Abri bois de 500 à 1000	Aliments naturels. Finition en épinettes durant 15 jours.	Liberté totale	16 semaines
-------------------------	----------------------------	----------------------------	---	-------------------	-------------

5 Les classes et les signes de qualités

a) Les classes de qualités (A B C)

CLASSE A : Animal bien conformé, masses musculaires importantes, corps bien musclés, pas de plumes et de siccots.

CLASSE B : Quelques déformations, engraissement insuffisant, déboîtages et fractures tolérées.

CLASSE C : Ne peut être livrée en l'état, réservé à la transformation (industries agro- alimentaires)

b) L'estampille sanitaire

L'estampillage des carcasses est effectué dans les centres d'abattage sous le contrôle des services vétérinaires, il garantit la qualité sanitaire des produits et facilite la traçabilité, de forme ovale, elle apporte les mêmes indications que pour les viandes de boucherie.

c) Comment reconnaître la qualité d'une bonne volaille ?

- ▶ Vérifier l'étiquetage (commercial, Label rouge, A.O.C., estampille).
- ▶ Correctement plumée, sans hématome, sans déchirure.

Odeur douce et agréable

La poule : se reconnaît aisément aux caractéristiques suivantes :

- Pattes maigres, recouvertes d'écailles, ergot développé.
- Bréchet ossifié et ferme.
- La peau est rugueuse.
- La chair est plus flasque que celle du poulet (retirer la poche à œufs)

Le caneton de qualité se reconnaît de la façon suivante :

- Les mandibules du bec sont souples.
- Les filets sont développés, larges et épais.
- La peau est recouverte d'un fin duvet.
- L'extrémité des ailerons et du bréchet doit être souple.

La jeunesse du **lapereau** vivant se reconnaît :

- A la largeur et à l'épaisseur du râble.
- Le cou doit être court.
- Flexibilité des pattes avant.
- Fragilité des oreilles.
- Dents longues, blanches et pointues.

6 Présentation commerciale

Les volailles sont présentées :

▶ **Non vidées, saignées et plumées :**

Elles proviennent de petites fermes. Sans garantie sanitaire. Tolérées.

▶ **Effilées, saignées et plumées :**

Ablation des intestins. Les autres viscères restent à l'intérieur. Pattes, têtes et cou sont conservés. Réservée aux volailles de qualité, les abattis sont utilisés.

▶ **Eviscérées ou prêtes à cuire, saignées et plumées :**

Ablation totale des viscères. Présentées avec abattis, sans abattis. (Cette présentation n'est pas synonyme de qualité industrielle).

▶ **Découpées en morceaux :**

Découpées et conditionnées dans des ateliers agréés. Morceaux présentés crus, précuits ou cuits, ils sont réfrigérés ou surgelés.

LES DIFFERENTES INDICATIONS PORTEES SUR LES ETIQUETTES

a) Poulets industriels

- ▶ Marque de salubrité ou estampille sanitaire
- ▶ Classe A ou B
- ▶ Calibre de poids
- ▶ Marque commerciale
- ▶ Présentations : effilés, P A C
- ▶ Procédés de conservation
- ▶ Pays d'origine des volailles importées

Remarque

Les volailles présentées sans indication de mode de conservation sont considérées comme fraîches et réfrigérées.

b) 2 Poulets labellisés

- Marque de salubrité
- Classe A seulement
- Dénomination du produit
- N° d'homologation
- Identification de l'abattoir
- Présentation
- Date limite de vente
- Origine (région) et durée d'élevage (81 jours minimum)
- Mode d'alimentation
- La mention tenir au frais pour les poulets réfrigérés
- Identification du lot par le n°de contrôle
- Nom et adresse de l'organisme contrôleur
- Pour des poulets pré-emballés : poids, prix au kg, prix.

c) Poulet de Bresse A.O.C.

- Marque de salubrité
- Classe A seulement
- Bague métallique inviolable posée par l'éleveur à la patte gauche
- Etiquette commune du comité interprofessionnel de la volaille de Bresse
- Scellé tricolore apposé à la base du coup (nom de l'expéditeur ayant préparé et vendu la volaille)
- La présentation des volailles de Bresse PAC est admise à condition que les membres ne soient pas amputés (Sauf les doigts).

LES PREPARATIONS PRELIMINAIRES

L'habillage des volailles impose des conditions d'hygiène rigoureuses en particulier lorsque les volailles sont achetées effilées, l'intérieur des carcasses est riche en germes. Cette tâche doit être accomplie à l'écart de tous les autres travaux et de préférence dans un local réfrigéré, le matériel utilisé ainsi que les mains doivent faire l'objet d'un nettoyage et d'une désinfection soignés.

Etirer, flamber (élimination des derniers duvets et essuyage), **parer, vider** (retirer après décollage les viscères de la cavité thoracique et abdominale sans les poser sur la planche), **brider et découper à cru, préparer les abattis** (le cou et les ailerons sont concassés, les pattes peuvent être flambées ou blanchies, débarrassées de leurs peaux écailleuses et des ongles. Le foie est défiélé, le gésier déhousé.

7 LES MODES DE CUISSON ET LES UTILISATIONS CULINAIRES

Les volailles à chair blanche

CATEGORIE	MODE DE CUISSON	UTILISATIONS CULINAIRES
POUSSIN COQUELET	Rôtir	A la broche, au four...
	Griller	En crapaudine, à l'américaine...
POULET	Rôtir	Au four, à la broche, en croûte de sel ou d'argile
	Poêler	Poulet cocotte grand-mère
	Sauter à blanc	Fricassé de volaille à l'ancienne
	Sauter à brun	Poulet sauté basquaise
	Braiser	Jambonnettes de volaille braises
COQ A ROTIR	Rôtir	Rôti lentement au four
POULARDE	Pocher	Poularde pochée sauce suprême
CHAPON	Rôtir	Sauce aux morilles, aux asperges

CATEGORIE	MODES DE CUISSON	UTILISATIONS CULINAIRES
COQ AU VIN	En ragoût après marinade	Coq au vin au Chambertin, au Riesling, au vin jaune
POULE	Pocher	Poule au pot
DINDONNEAU ET DINDE DINDE DE DECOUPE Cuisse Filet Escalopes Morceaux (cubes)	Rôtir ou poêler (Farcir ou non) Rôtir Griller Sauter Pocher/ Ragoût à blanc	Aux marrons A la moutarde, aux herbes... Viennoise à la crème... Blanquette/ Fricassée

Les volailles à chair brune

CATEGORIES	MODES DE CUISSON	UTILISATIONS CULINAIRES
CANARD	Rôtir pour les canetons Poêler pour les canards Griller (suprêmes ou filets) Sauter (suprêmes ou filets) Pocher (cuisses saumurées) Confire (manteau)	Au sang A l'orange Sauce au poivre Sauce au cassis Pot au feu de canard Confit de canard pommes sarladaises
OIE Petite	Rôtir Ragoût pour les oies âgées	Farcie ou non. Civet
OIE Grosse TOULOUSAIN	Confire Saler et sécher Saler et fumer En terrine, au torchon	Confit d'oie, gésiers confits Magrets d'oie (salades composées) Foie gras d'oie
PINTADEAU PINTADE	Rôtir Poêler Braisier (sujets âgés)	Sur canapés, en salmis Aux champignons Aux choux
PIGEONNEAU	Rôtir (farcir ou non) Griller Poêler Braisier (sujets âgés)	En salmis En crapaudine Bonne femme Aux choux
CAILLE	Rôtir (farcie ou non)	Au nid, aux raisins

LAPIN DOMESTIQUE	Rôtir En ragoût	A la moutarde, Blanquette, gibelotte, aux pruneaux Rillettes ou pâtés pour les sujets âgés
-------------------------	--------------------	---

MODULE 12

I. Généralité Sur Les Viandes

Définition

La viande est la chair des animaux (principalement des mammifères et des oiseaux) que l'être humain consomme. Elle est constituée de muscles, qui contiennent une certaine quantité de gras, de vaisseaux sanguins, de sang et de nerfs. La viande se distingue des abats, qui correspondent aux viscères et aux autres parties comestibles des animaux.

La viande est divisée en trois catégories : la viande rouge (mouton, agneau, bœuf, cheval), la viande blanche (veau, porc, lapin, volaille) et la viande noire (gibier). Les abats, quant à eux, sont divisés en abats rouges (cœur, foie, langue, poumons ou mou, rate et rognons) et en abats blancs (cervelle, mamelle, moelle épinière ou amourettes, testicules ou animelles, pieds, ris, tête et tripes).

SÉLECTION À L'ACHAT

La viande est vendue en morceaux (coupes), frais ou congelés. Chaque nom de coupe correspond à une partie précise de l'animal, plus ou moins tendre. Ces noms peuvent varier d'un pays à l'autre. La tendreté de la viande dépend de sa teneur en tissu conjonctif. Normalement, plus un muscle est sollicité et plus l'animal est âgé, plus le tissu conjonctif se sera développé, élargi et durci, et plus la viande sera coriace. Les muscles de la partie médiane de l'animal correspondant aux côtes et au dos (la longe) travaillent moins et fournissent les coupes les plus tendres ; elles sont aussi plus coûteuses. L'arrière de l'animal (cuisse) donne des coupes moyennement tendres tandis que les coupes provenant de l'avant (poitrine, épaule, collier, jarret) sont généralement plus coriaces. Choisir la coupe en fonction de la cuisson qu'on lui réserve ; il est inutile de payer pour un morceau tendre s'il est mijoté longtemps.

Choisir une viande au grain fin, c'est-à-dire ferme et onctueuse au toucher. Le bœuf doit être rouge vif et brillant, le mouton rose foncé, l'agneau rose plus pâle, le porc rosé, et le veau plus ou moins rosé. Écarter une viande flasque et de couleur inhabituelle ; elle manque probablement de fraîcheur.

PRÉPARATION

Certaines pièces de viande requièrent une préparation avant de les faire cuire dans le but de les attendrir et d'en rehausser le goût, ou pour s'assurer qu'elles ne s'assèchent pas.

Attendrir

Certaines pièces de viande moyennement tendre (notamment certaines pièces de ronde) gagnent à être attendries avant la cuisson. L'attendrissement peut être réalisé de façon mécanique à l'aide d'un outil qui brise les fibres (attendrisseur, maillet), ou à l'aide d'enzymes ou de substances acides naturelles. Les enzymes sont contenus dans certains fruits (papaye, kiwi, figue et ananas), qui sont mis à mariner avec la viande pendant quelques heures. On trouve également des attendrisseurs commerciaux qui sont souvent à base de papaye. L'ingrédient acide peut être du vinaigre, du yogourt, du cidre, du vin, du jus d'agrumes ou de tomate ou de la bière, servant souvent de base à une marinade.

Mariner

Mariner une viande consiste à la laisser reposer quelques heures dans une préparation liquide contenant généralement un ingrédient acide (vin, citron...), afin de l'attendrir, et des aromates (huile, herbes, ail, épices...), afin d'améliorer son goût. S'assurer de bien couvrir le contenant dans lequel reposent la viande et la marinade, et de le garder au réfrigérateur.

Dégraisser

Dégraisser consiste à enlever avec un couteau le gras superflu entourant certaines pièces de viande, ce qui permet de limiter la consommation de gras et d'éviter que la viande de gibier prenne un goût trop fort en cuisant.

Barder

Cette technique consiste à entourer la pièce à rôtir de morceaux de gras (lard, bacon) afin qu'elle ne s'assèche pas pendant la cuisson et qu'elle garde sa tendreté.

Larder

Cette opération (illustrée ci-dessous) a le même but que barder et consiste à insérer de fines lanières de gras, généralement du lard, dans une pièce de viande.

DEGRÉ DE CUISSON DES VIANDES

VIANDE	TEMPÉRATURE DE SORTIE	TEMPÉRATURE INTERNE FINALE	CUISSON
BŒUF, VEAU, AGNEAU	43 °C (110 °F)	50 °C (120 °F)	bleu
	49 °C (120 °F)	55 °C (130 °F)	saignant
	55 °C (130 °F)	60 °C (140 °F)	à point
	65 °C (150 °F)	70 °C (160 °F)	bien cuit
PORC	55 °C (130 °F)	60 °C (140 °F)	Rosé
	65 °C (150 °F)	70 °C (160 °F)	bien cuit

Le circuit de la viande

a) Les éleveurs :

Chaque animal est enregistré sur un **D.A.B.** (document d'accompagnement bovin). Cette carte d'identité des animaux est complétée par un système de boucles fixées aux oreilles des animaux sur lesquelles apparaît le numéro d'identification. Ce dispositif qui s'étend aux autres animaux garantit la traçabilité.

b) Le transport aux abattoirs :

Les conditions sont très précises (distances réduites pour éviter le stress, sol antidérapant). Ces dispositions prises pour le bien-être des animaux le sont également pour la qualité des carcasses. Le D.A.B. est obligatoire.

c) Abattoirs agréés par les services vétérinaires : D.A.B. obligatoire.

d) Ateliers de découpe ou marchés d'intérêt national : D.A.B. obligatoire.

e) Bouchers en gros, Bouchers détaillants, Consommateurs : Mentions du D.A.B. obligatoires

1. L'étiquetage des viandes bovines.

Les informations contenues dans le D.A.B. ne sont pas toutes obligatoires sauf les mentions destinées au consommateur (type racial, catégorie, origine) et l'obtention de labels rouges, certificats de conformité, produits de l'agriculture biologique ou marques collectives. Lorsque l'animal est né, élevé et abattu en Côte d'Ivoire, la précision est apportée (viande bovine française par exemple).

2. L'abattoir

Arrivée des animaux et mise en stabulation	Contrôle du D.A.B. Repos et diète 24 heures Visite (services vétérinaires)
Abattage	Un prélèvement pour analyse est effectué
Saignée	Le sang est éventuellement récupéré
Dépeçage	Arrachage du cuir
Eviscération	Estomacs et intestins travaillés Les cœurs et les poumons sont inspectés
Fente	Coupés en deux sauf les moutons
Visite post mortem	Services vétérinaires
Douche et pesée	La pesée permet de connaître le rendement
Cotation	Cotation
Ressuage	Locaux ventilés à + 10 °C
Entreposage au froid	Expéditions des carcasses
Découpe et conditionnement	

Restaurateurs, consommateurs

La mortification ou maturation

Juste après l'abattage, les muscles sont flasques (sans tenue) puis ils se raidissent (rigidité cadavérique)

Pour améliorer la tendreté, ils sont entreposés au froid ventilé (+2 °C).

- à 5 jours (veau et porc)
- 6 à 7 jours (mouton

à 12 jours (bœuf)

NB : La maturation est réduite pour les viandes surgelées.

La catégorie et la qualité

Suivant l'emplacement sur l'animal, elle détermine le mode de cuisson, en aucun cas, elle ne garantit la qualité gustative.

1^{ière} catégorie : Cuisses et dos, Griller, sauter, rôtir (cuissons courtes).

2^{ème} catégorie : Epaules et côtes (Poêler, braiser, sous vide, sauté en sauce, rôtir (jeunes).

3^{ème} catégorie : Collier, poitrine, muscles abdominaux et extrémité des membres (Cuissons très longues, pocher, ragoûts, sauter en sauce)

a) La qualité de la viande

Dépend de l'âge, de sexe, de la race, de l'élevage, de l'alimentation, de l'engraissement, de la santé, de la catégorie, de la maturation, de l'abattage, du lieu d'élevage, du transport, du stockage, de la découpe.

L'odeur doit être douce et agréable, les muscles fermes et souples au toucher, la graisse ferme, les muscles compacts, le grain fin, persillés.

b) Le rendement commercial

Rapport entre le poids net (carcasse) et le poids vif (avant abattage).

Pour un animal de 680 kg vif :

- Carcasse (muscles et squelette) : 54 %, Soit au total 367.2 kg
- Issues, abats rouges et blancs : 15 %
- Contenu digestif : 5 %
- Pertes (jeûne et l'attente) : 26 %, Soit au total 312.8 kg

Remarque : le poids de la carcasse ne représente qu'un peu plus de la moitié du poids de l'animal vivant, c'est sur ce poids que l'éleveur est rémunéré.

Pourcentages moyens de rendement en viande nette

Viande nette :	68 %	soit 245 kg
Os :	16 %	
Gras :	11 %	
Déchets :	5 %	

c) Les signes de qualités

- L'appellation d'origine contrôlée : A.O.C. (A O P ☐ C E E)
- Le label rouge : Indication Géographique Protégée (I G P ☐ C E E).
- L'agriculture biologique : A B (C E E)
- La certification de conformité (Atout qualité Certifié).

Les marques collectives nationales

Elles correspondent à des regroupements de professionnels de la viande qu'ils soient artisans ou de la grande distribution, des élevages sont sélectionnés, ils obéissent à un cahier des charges très précis, ces circuits de distribution s'inscrivent dans une démarche de qualité.

MODULE 13

Étude des poissons et fruits de Mer

Généralité

Les bateaux deviennent de plus en plus perfectionnés. Ils peuvent rester plusieurs mois en mer.

Ce sont parfois de véritables usines pour traiter le poisson.

1 Classification

Les poissons sont classés :

- **selon leur provenance** → eau de mer, eau douce.
- **selon leur forme** → ronde soit 2 filets, plate soit 4 ou 2 filets.

	2 FILETS	4 FILETS
POISSONS PLATS		
De mer	St Pierre, daurade, Pageot	Turbot, sole, barbue, limande
POISSONS RONDS		
De mer	Colin, cabillaud, thon, maquereau, merlan, saumon	Pas de poissons ronds à 4 filets
De rivière	Brochet, carpe, truite, sandre, anguille	

- **selon leur valeur nutritionnelle** → Maigre : — de 5 % de lipides (sole, colin)
½ gras : 5 à 10 % de lipides (rouget, lotte)
Gras : + 10 % de lipides (thon, saumon)

2 Modes De pêche

La pêche côtière :

Durée : **1 à 3 jours**

Petits bateaux pêchant le long des côtes des poissons de très bonne qualité.

Poissons de ligne : sole, turbot, bar, daurade, congre.

La pêche hauturière :

Durée : **10 jours à 3 semaines.**

Pêche en chalutiers dans les mers européennes.

Poissons migrateurs : sardines, le merlu, le thon.

La grande pêche :

Durée : **plusieurs mois**

Pêche industrielle. Ces bateaux sont équipés pour congeler plusieurs tonnes de poissons par jour et peuvent réaliser des conserves par appertisation.

Cabillaud, colin, thon.

L'aquaculture :

Les poissons sont élevés dans des **fermes côtières** (fermes marines)

Saumon, sole, turbotin, truite de mer.

1 La pisciculture

C'est **l'élevage des poissons d'eau douce**. Pratiquée en bassins. Truite, brochet, carpe, esturgeon.

3. Qualité Et Critères De Fraicheur

La qualité dépend de : l'espèce, de son alimentation, de la capture, du stockage et bien sûr de sa fraîcheur.

Le poisson doit être acheté très frais, consommé rapidement car son altération est rapide.

L'odeur du poisson doit être agréable, les opercules fermés, l'œil globuleux, brillant, clair, sans tache de sang. Les branchies doivent être rouges, humides et brillantes. Les écailles adhérentes et brillantes. La peau doit être tendue, l'abdomen ferme.

Pour la sole, plus la peau est difficile à retirer plus le poisson est frais.

4. Consommation – commercialisation

On observe une progression dans la consommation de poisson. Cette consommation représente 15 kg de poissons par an et par habitant pour environ 100 kg de produits carnés.

Les pays consommant le plus de poissons sont : le Japon, la Norvège, La Suède, l'Islande et l'Angleterre.

Le circuit court

Pour la petite pêche et la pêche côtière le poisson se vend parfois directement aux restaurateurs et plus rarement au public.

Le poisson est souvent d'une grande fraîcheur et n'a pas séjourné dans la glace pilée.

La criée

Vente aux enchères destinée à l'achat de poissons en gros.

Les mareyeurs

Ce sont des commerçants grossistes installés dans les ports, ils assurent le lavage, le triage, le conditionnement du poisson avant son expédition. Ils distribuent environ 85 % du marché vers le commerce de gros.

Le commerce de gros

Situé dans les grandes villes. Le marché d'intérêt national (M.I.N.) fournit les restaurateurs, les collectivités ainsi que les détaillants.

Le commerce de détail

Ce sont des professionnels qualifiés vendant en magasin, dans les poissonneries ou les marchés, mais aussi dans les grandes surfaces.

A . Conservation

La réfrigération

Stockage de 0 °C à +2 °C (sur glace fondante ou froid ventilé).

La chair du poisson ne doit pas être en contact direct avec la glace (qui doit être renouvelée tous les jours).

La conservation du poisson dans la glace doit être la plus courte possible soit 48h maximum.

La surgélation

Réalisée le plus souvent à bord des bateaux de pêche après préparation.

3 Le salage

Cette technique de conservation est réalisée soit en recouvrant le poisson de gros sel (sardines, maquereaux, morues, harengs), soit en la plongeant dans une saumure (anchois, harengs).

Le fumage

A froid à une température de +20 °C à +30 °C ; Salage, rinçage, fumée froide. Le flétan, le saumon, la truite, l'anguille, le hareng.

A chaud à une température de +60 °C à +80 °C, séchage par action de la chaleur puis action de la fumée.

L'anchois, le hareng.

Les conserves et semi-conserves

Les poissons appertisés sont préparés avec une sauce tomate, un court bouillon, une marinade puis ils sont stérilisés.

Les semi-conserves sont conservées au frais avec une D.L.U.O.

Le Détail et La Cuisson

Les petites pièces

Petites pièces de poissons servies à raison de plusieurs par personne : Petites fritures, goujons, éperlans, sardines etc...

Les poissons portions

Poisson de 200 à 250 g servi en entier à raison d'une pièce par personne : Truite, merlan, sole etc...

Les filets

Parties charnues situées de part et d'autre de l'arête centrale. Poissons plats (4 filets) et poissons ronds (2 filets).

Les darnes

Tranches de poissons ronds de 2 à 3 cm d'épaisseur (180 à 200g par personne)

Les tronçons

Tranches de poissons ronds pour plusieurs personnes

Tranches de poissons plats pour une personne (300 à 350g par personne).

Les poissons peuvent être consommés crus (marinés ou tartare) ou cuits (sauté, grillé, rôti, braisé).

Les Fruits de Mer

Introduction

Les fruits de mer sont des animaux dépourvus de squelette interne et entourés d'une carapace rigide (exosquelette). La plupart sont aquatiques et vivent en eau salée (crabe, crevette, langouste) ou en eau douce (écrevisse, certaines espèces de crevettes et de crabes). Le corps des fruits de mer est composé de 3 parties : la tête qui porte des yeux proéminents et une ou deux paires d'antennes, un thorax soudé à la tête auquel sont attachés 5 paires de pattes et un abdomen segmenté, communément appelé la queue. Chez de nombreuses espèces, la première paire de pattes se termine par des pinces.

Les fruits de mer jouent un rôle important dans l'alimentation humaine. Les parties comestibles sont la chair contenue dans les pinces, les pattes et la queue, ainsi que le corail, que l'on trouve à la jonction du thorax et de la queue et qui correspond à des œufs en formation.

SÉLECTION À L'ACHAT

Les crustacés vivants doivent être lourds, vivaces (ils remuent les pattes quand on les saisit, le homard rabat sa queue quand on la déplie) et la carapace doit être intacte. Les crustacés frais ou décongelés doivent avoir une carapace luisante et ne pas dégager d'odeur forte d'ammoniaque. Les crustacés cuits doivent avoir une carapace rose ou rouge vif, exempte de taches verdâtres ou noirâtres, une chair ferme d'odeur agréable ; une queue repliée est le signe qu'ils étaient vivants avant d'être cuits. Les emballages de crustacés surgelés (crus ou cuits) ne devraient pas contenir de givre et la chair devrait être exempte de traces de dessèchement.

Crevette et gambas

La crevette est un petit crustacé de forme allongée et de taille très variable (de quelques millimètres à une trentaine de centimètres).

Sa chair translucide a des colorations variées selon les espèces ; elle rosit souvent au moment de la cuisson.

Préparation

Les crevettes dégelées lentement au réfrigérateur sont meilleures. La carapace qui recouvre la queue de la crevette se cuit, mais ne se mange pas. On peut décortiquer la crevette avant ou après la cuisson. Si on le fait avant, il faut savoir qu'une crevette décongelée est moins facile à décortiquer qu'une crevette partiellement congelée. Pour décortiquer une crevette entière, prendre la tête d'une main et le corps de l'autre, tirer pour que la tête s'arrache en entraînant la carapace, puis enlever les parties qui n'auraient pas suivi. Pour décortiquer une crevette sans tête, entailler la carapace avec des ciseaux avant d'écarter la carapace.

La carapace peut servir à la préparation d'un bouillon pour cuire les crevettes : recouvrir les carapaces d'eau bouillante et les faire mijoter une dizaine de minutes, puis filtrer le liquide avant d'y plonger les crevettes. Les carapaces cuites peuvent servir à aromatiser un beurre qui sera ensuite filtré ; elles peuvent aussi être compostées.

Les queues de crevettes sont parcourues par une « veine » foncée, qui est en réalité l'intestin. Il est comestible, mais beaucoup préfèrent l'enlever. Pour « déveiner » les crevettes, faire une petite incision parallèle à l'intestin sur la crevette décortiquée, puis le retirer.



Langouste

La langouste est un fruit de mer. Elle s'en distingue par sa carapace épineuse, qui lui vaut le nom de « **spiny lobster** » (homard épineux) en anglais, ainsi que par l'absence de pinces. La langouste mesure de 20 à 50 cm de long selon l'espèce (environ 50 espèces) et sa couleur varie du rouge au brun verdâtre. La langouste habite le fond des mers tempérées et chaudes. Elle fait l'objet d'une pêche commerciale, mais la langouste domine le marché mondial. Sa chair blanche, maigre et dense est très recherchée.

Préparation

La langouste se décortique comme une crevette ou une langoustine. Séparer la queue du corps en tournant et en tirant avec les mains. Inciser la carapace sur toute la longueur de la queue avec une paire de ciseaux. Libérer la chair en écartant la carapace de chaque côté.

Cuisson

La langouste est cuite au court-bouillon (environ 10 min pour un spécimen de 1 kg) ou grillée (de 8 à 10 min).

Écrevisse

L'écrevisse est un petit crustacé d'eau douce qui habite les ruisseaux, les rivières, les lacs et les étangs de tous les continents. Elle mesure généralement de 10 à 15 cm. Sa carapace peut être rouge, brune, verdâtre ou pourpre, selon les espèces (environ 600 espèces dans le monde). L'écrevisse possède une paire de longues antennes et cinq paires de pattes. La première est munie de pinces volumineuses. La chair de l'écrevisse d'un blanc rosé est maigre, délicate et plus ou moins dense.

Préparation

Il faut retirer l'intestin qui donne un goût amer à la chair juste avant de cuire les écrevisses.

Tirer doucement sur la nageoire centrale à l'extrémité de la queue qui entraîne l'intestin en se détachant. Ou inciser avec la pointe d'un couteau la face supérieure de la queue sur toute sa longueur pour atteindre l'intestin.

Cuisson

Les écrevisses entières peuvent se cuire au court-bouillon (de 5 à 8 min). Les queues sont cuites à la vapeur (de 10 à 12 min) ou grillées (de 3 à 5 min).

B Mollusque Et Autre Animaux Aquatiques

Un **mollusque** est un invertébré dont le corps est généralement composé d'une tête, d'un pied et de viscères ; il est souvent protégé par une coquille externe calcaire. Les mollusques regroupent environ 130 000 espèces parmi lesquelles on trouve les gastéropodes, les bivalves (ou lamellibranches) et les céphalopodes. Les gastéropodes se reconnaissent à leur coquille unique (univalve), souvent spiralée. Ils peuvent être marins ou terrestres (comme l'escargot). Les bivalves (comme l'huître) ont une coquille formée de deux valves réunies par une charnière. Dépourvus de tête, ce sont des animaux aquatiques qui se nourrissent en filtrant l'eau. Les céphalopodes (tel le calmar) n'ont pas de carapace extérieure et leur pied est divisé en huit ou dix bras (ou tentacules) munis de ventouses.

Les **gastéropodes** et les **bivalves** sont désignés sous le terme général de coquillages et sont ramassés depuis la préhistoire. Aujourd'hui, des techniques d'aquaculture (conchyliculture) ont été développées pour répondre à la demande des consommateurs et pour soulager la pression qu'exerce la pêche commerciale sur les populations sauvages. Mais tous les mollusques ne se prêtent pas à l'élevage et plusieurs sont encore ramassés de façon artisanale (couteau, coque, praire, ormeau, etc.). Il convient néanmoins de s'informer et de respecter la réglementation en vigueur, car la consommation de coquillages sauvages n'est pas sans risque d'intoxication.

Sélection à l'achat

Les mollusques doivent rester bien frais jusqu'au moment d'être consommés ou cuits. À l'achat de mollusques à coquille, ne choisir que les vivants ; leur coquille est alors fermée ou elle se referme si on la frappe. Les mollusques à coquille devraient émettre un son sourd lorsqu'on les frappe, indice qu'ils sont remplis d'eau. Les poulpes, seiches et calmars frais doivent être fermes et humides, et dégager une douce odeur de mer.

Cuisson

Les coquillages sont souvent cuits à la vapeur ou au court- bouillon. Les plus gros mollusques peuvent être frits ou grillés

Préparation

La coquille des mollusques doit être brossée à l'eau courante. Les nettoyer en les agitant sous l'eau fraîche ou les faire dégorger quelques heures dans de l'eau salée pour éliminer le sable.

Pour ouvrir les bivalves vivants, introduire un couteau entre les valves, puis les séparer en faisant pivoter la lame sur elle-même. Il est parfois nécessaire de couper le muscle adducteur qui retient les valves ensemble.

On peut aussi faire chauffer les mollusques quelques secondes dans une casserole sans eau, à la vapeur, dans un four moyennement chaud ou dans un four à micro-ondes (à intensité maximale).

Calmar



Le calmar, ou **calamar**, est un mollusque céphalopode dont le corps mou et fuselé est soutenu par un noyau dur appelé « plume » en raison de sa forme. Il est le plus souvent de couleur blanchâtre ou rosée, mais peut changer de couleur en fonction de son environnement. De sa tête partent dix bras (dont deux plus longs) munis de ventouses. Deux nageoires triangulaires à l'arrière du corps lui servent à se déplacer. Lorsqu'il est attaqué, il peut projeter une encre noire pour aveugler le prédateur. À l'âge adulte, le corps (sans les bras) du calmar peut mesurer entre 10 cm et 2 m selon l'espèce. Il est présent dans toutes les mers du monde. Sa chair très savoureuse, maigre, ferme et légèrement caoutchouteuse.

Préparation

Séparer la tête du corps en tirant fermement, mais délicatement. Jeter les viscères et le « cartilage » transparent (la plume) ; on peut garder l'encre qui est comestible (attention à ne pas percer la glande). Étendre les bras (tentacules) à plat, les sectionner juste sous les yeux, puis enlever la partie dure (le bec) située au centre. Retirer la membrane qui recouvre le corps et les bras en grattant avec les ongles. Rincer le tout à l'eau courante.

Cuisson

Le calmar est souvent frit (de 1 à 2 min) après avoir été coupé en tranches, pané ou trempé dans une pâte à beignet. Il peut aussi être sauté, braisé, poché ou cuit à l'étuvée. Le cuire rapidement pour l'empêcher de durcir : 10 min dans une sauce ou de 15 à 20 min au four à 190 °C.

Seiche



La seiche est un mollusque céphalopode au corps aplati et ovale qui vit dans les eaux côtières tempérées et chaudes de l'Asie, de l'Afrique, de l'Australie et de l'Europe. Généralement de couleur jaune ou beige, elle peut changer de couleur pour se camoufler dans son environnement. Elle possède dix bras pourvus de ventouses, dont deux plus

longs. Comme le calmar, son corps mou contient une structure rigide et poreuse, l'os de seiche, ainsi qu'une glande remplie d'« encre » qu'elle éjecte en cas de menace.

Il existe environ 120 espèces de seiche.

Préparation

La seiche se prépare comme la pieuvre. Séparer les bras (tentacules) en coupant sous les yeux et retirer le bec au centre. Séparer ensuite le corps en coupant au-dessus des yeux. Retirer la peau qui recouvre les bras et le corps. Retourner le corps pour enlever les viscères et l'« os de seiche ». Rincer à l'eau courante.

Cuisson

La seiche se cuit comme le calmar. Elle peut être pochée au court-bouillon, sautée à la poêle (de 1 à 2 min de chaque côté) ou mijotée dans une sauce (de 10 à 15 min). Ne pas prolonger la cuisson, car elle durcit facilement.

Moule



La moule est un mollusque bivalve des eaux côtières tempérées ; il existe aussi quelques espèces d'eau douce. Elle vit en colonie fixée sur des rochers ou tout autre objet (épave, pieu, etc.). Elle est constituée de deux minces coquilles (valves) plus ou moins bombées, de forme ovale à triangulaire. De taille égale, ces valves sont

attachées ensemble par deux ligaments blanchâtres. L'extérieur de la coquille est généralement de couleur noire ou bleuâtre ; il peut être lisse ou strié. L'intérieur est recouvert de nacre gris pâle et luisante. La coquille protège une chair molle de couleur orange chez la femelle et blanchâtre chez le mâle.

Préparation

Brosser les moules pour enlever les filaments (le byssus) ; on peut aussi utiliser un couteau ou les retirer avec les doigts en les tirant vers l'extrémité pointue de la moule (la charnière). Plonger les moules dans un évier rempli d'eau froide et les brasser avec les mains pour enlever l'excédent de sable ; retirer les moules qui flottent à la surface (impropres à la consommation), puis égoutter brièvement les autres.

Cuisson

Pour cuire les moules à la vapeur, couvrir de liquide (eau, bouillon aromatisé, vin blanc, bière) le fond d'une grande casserole (environ 60 ml ou $\frac{1}{4}$ de tasse par kilogramme de moules). Porter le liquide à ébullition avec les moules et couvrir. Cuire environ 5 min jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Jeter celles qui restent fermées. On peut utiliser le bouillon après l'avoir passé au tamis.

Pour sauter les moules, faire fondre un peu de beurre dans la poêle (on peut aussi utiliser de l'huile). Couvrir le fond de la poêle avec les moules fraîches ; ne pas les superposer. Les faire cuire en les remuant jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.

MODULE 14

I. Cuisine internationale

- Cuisine Africaine (Ivoirienne, sénégalaise...)
- Cuisine Européenne (Française, Italienne...)
- Américaine (Etats unies, Mexicaine...)
- Cuisine Asiatique (Chinoise, Indienne...)

MODULE 15

Élaboration des menus

LE MENU

Le menu consiste en une présentation de l'ensemble des mets proposés à la clientèle (dans le cadre d'un cuisinier à domicile les membres de la famille seront ces clients). C'est un outil important pour les gestionnaires de services alimentaires car il sert à contrôler les approvisionnements et leurs coûts, et à planifier les activités de production et de distribution.

Le menu est un outil privilégié pour favoriser l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires.

LA RÉDACTION DU MENU

L'élaboration du menu doit être menée par la personne en charge de la cuisine (cuisinier). La connaissance des allergies, des envies, l'appréciation générale des menus actuels, le coût et la disponibilité des aliments (ils varient selon les régions), les équipements et les caractéristiques de la clientèle (âge, programme sports-études, etc.); sont des étapes très important à tenir compte dans l'élaboration d'un menu.

CARACTÉRISTIQUES À CONSIDÉRER DANS L'AGENCEMENT DES METS

Couleur :

- > privilégier les couleurs contrastantes dans un même repas;
- > éviter les repas monochromes puisqu'ils peuvent s'avérer ennuyeux (à l'exception des repas thématiques, par exemple un repas d'Halloween, où la couleur orange prédomine volontairement);
- > la couleur dans les assiettes donne de la vie aux aliments et influence l'appétit.

Saveur :

- > utiliser le contraste des saveurs afin de stimuler l'intérêt et l'appétit : épicée et douce, sucrée et piquante;
- > rechercher une combinaison d'épices ou de fines herbes différente d'un mets à l'autre.

Forme :

>privilégier les formes différentes dans l'assiette (éviter les choux de Bruxelles avec le ragoût de boulettes, les bâtonnets de poisson avec les carottes en julienne).

Texture :

>privilégier des textures variées : offrir un mets en sauce avec une salade croustillante, éviter de combiner une purée de légumes avec des pommes de terre en purée.

Groupes d'aliments :

>éviter de servir deux aliments de la même famille au même repas : pâté au poulet avec tarte aux fruits, soupe aux pois avec fèves au lard, soupe aux nouilles avec pâtes alimentaires.

Densité énergétique :

>favoriser un équilibre entre les éléments d'un même repas, c'est-à-dire la combinaison d'un repas principal substantiel avec un dessert plus léger, ou l'inverse : une lasagne avec une mousse aux fruits, un sauté de tofu avec un pain aux bananes.

>Terminer par les desserts. À chaque repas, offrir un dessert au lait et un dessert à base de fruits. Des desserts nutritifs à base de produits céréaliers de grains entiers faibles en matières grasses peuvent aussi être offerts.

NB : L'agencement des mets doit également être pensé d'un repas à l'autre, d'une journée à l'autre et d'une semaine à l'autre.

En plus de l'excellente valeur nutritive des mets qui le compose, un menu de qualité doit aussi répondre aux critères suivants.

QUALITÉ DES MENUS

Un menu équilibré :

- >tient compte des besoins nutritionnels et des préférences de la clientèle;
- >comporte un cycle d'au moins quatre semaines;
- >propose des aliments des quatre groupes alimentaire à chaque repas;
- >présente une bonne répartition des saveurs des sources protéiques;
- >sert des portions correspondant aux besoins de la clientèle.

Une diversité dans les modes de préparation des repas :

>viandes entières, plats mijotés, sautés, grillés, en sauce, en casserole, etc.

Une diversité des sources d'éléments nutritifs :

- >dans la composition de l'assiette principale, du repas complet et de tout le cycle du menu;
- >l'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume : 50 % de légumes, 25 % de viandes et substituts, 25 % de féculents

>on évite que deux repas ou deux jours consécutifs présentent les mêmes aliments;

>on évite qu'un même ingrédient compose deux mets d'un même menu.

De belles assiettes à regarder :

>diversité des couleurs;

>diversité des formes;

>diversité des textures.

Une organisation efficace du travail :

>utilisation adéquate des équipements nécessaires;

>bonne planification du temps nécessaire à la préparation des mets;

>mise en place d'un système de contrôle de la production, de façon à offrir la meilleure qualité organoleptique (apparence, odeur, saveur, texture, consistance, etc.) et nutritionnelle des aliments, tout en maintenant de hautes exigences au regard de la salubrité.