

# CAHIER DE FORMATION CUISINIER CUISINIER

## 1 CAP C



NOM:  
Prénom:  
promotion

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 36

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de cuisine, vous découvrez le monde professionnel avec ses codes et les techniques essentielles à l'acquisition des bases du métier.

## CUISINIER

TA

Présentation de la formation  
Distribution du cahier de formation  
Présentation de l'équipe pédagogique.  
Programmation, exigences attendues,  
L'examen du CAP

A RETENIR

TP

Visite de la section hôtellerie  
Se repérer dans les locaux

APS

Présentation du chef parrain de la promotion  
Présentation du métier  
Les étapes de formation  
Se repérer dans les locaux

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

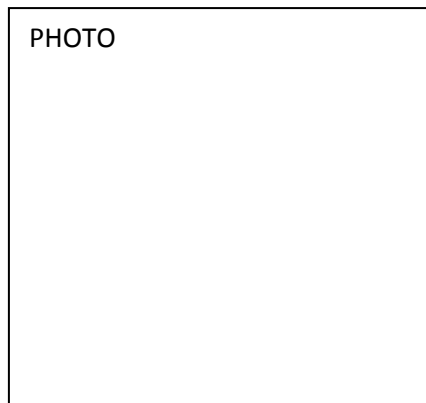
### Technologie professionnelle :

LIVRET DE FORMATION

Objectifs de L'année, Exigences attendues

## PRESENTATION DU PARRAIN DE PROMOTION :

PHOTO



PRESENTATION DE L'ENTREPRISE



**LE ROLE DU PARRAIN** Durant ces 2 ans de CAP, le parrain sera présent pour répondre à vos diverses interrogations sur votre formation scolaire et professionnelle. Il sera en relation avec l'équipe pédagogique pour l'organisation de projets communs de travail, afin de vous préparer au mieux votre examen et votre carrière professionnelle. Il sera également présent lors des épreuves professionnelles de votre CAP et participera à la validation de votre examen

LE MOT DU PARRAIN/

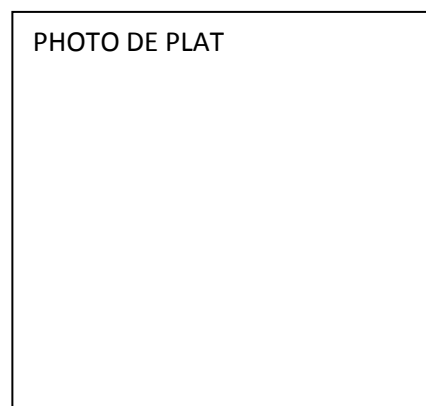
PHOTO DE PLAT



PHOTO DE PLAT



PHOTO DE PLAT



# LIVRET 1 C.A.P.

---



# CUISINE

---

Nom :

Prénom :



La restauration est une *discipline exigeante et minutieuse*. C'est un élément essentiel de notre patrimoine culturel. C'est aussi *un secteur qui embauche, aux débouchés nombreux*.

### *Nature de son métier*

Le titulaire du CAP cuisinier est un professionnel qualifié, immédiatement opérationnel dans les activités de production

Commis de cuisine est la première étape dans la hiérarchie des métiers de la cuisine, et constitue une période d'apprentissage indispensable et capitale dans la carrière d'un futur professionnel de la cuisine. En contrat d'alternance ou sortant juste de l'école, le commis exécutera des tâches simples et apprendra de l'observation et de la pratique des professionnels qui l'entourent.

Placé sous les ordres du chef cuisinier, du second, des chefs de partie ou du cuisinier, le commis sera en charge de tous types de travaux en cuisine : aider à la mise en place, réceptionner et ranger les provisions, préparer les repas du personnel, éplucher les légumes, laver les salades, préparer les garnitures, etc....

### *Son profil*

Il (elle) doit :

- Avoir un esprit d'équipe,
- Être résistant, courageux et adroit ;
- Avoir le sens de l'esthétique ;
- Avoir une bonne sensibilité gustative ;
- Aimer les contacts et la vente ;
- Aimer communiquer,
- Être actif, dynamique, enthousiaste et sérieux,
- Savoir prendre des initiatives et faire preuve d'autonomie.

### *Ses compétences*

Le titulaire du CAP cuisine est un professionnel qualifié :

- Il est capable de s'adapter, à terme, à des fonctions d'animation et de management et ce, dans tous les secteurs et formes de restauration.
- Il peut exercer une activité salariée comme il peut fonder une entreprise sur le territoire national ou à l'étranger.
- Il est capable d'organiser le travail en vue de la conception et de la commercialisation de nouveaux produits.

### **Contenu de la formation**

Le contenu s'articule autour :

- des enseignements généraux,
- des enseignements professionnels

#### **POLE 1 : ORGANISATION DE LA PRODUCTION DE CUISINE**

- 1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage
- 2- Contribuer à l'organisation d'une production culinaire

#### **POLE 2 : PREPARATION ET DISTRIBUTION DE LA PRODUCTION DE CUISINE**

- 3- Organiser le poste de travail tout au long de l'activité de cuisine
- 4- Mettre en œuvre les techniques de base et cuisiner
- 5- Contrôler, dresser et envoyer la production
- 6- Communiquer dans un contexte professionnel

### **Le stage en entreprise**

L'enseignement théorique est complété par des périodes de formation en milieu professionnel qui prennent la forme de stages (14 semaines).

Ces périodes de formation apportent l'expérience des pratiques professionnelles dans les différents pôles. Elles permettent également d'acquérir les qualités relationnelles et les comportements professionnels propres aux exigences de l'emploi. L'expérience ainsi acquise est évaluée.

#### **Stages en entreprise :**

- 7 semaines en Première CAP
- 7 semaines en Terminale CAP

Je visualise les possibilités qui s'offrent à moi :

### MENTIONS COMPLEMENTAIRES

(En 1 an)

MC Cuisinier en desserts de restaurant  
MC art de la cuisine allégée  
MC Employé traiteur  
MC sommellerie

### BREVET PROFESSIONNEL

(2 ans en alternance)

BP cuisinier

### VIE ACTIVE

Commis de cuisine dans la restauration commerciale (restaurants, snacks...) ou collective (cantines...),

### BAC PROFESSIONNEL

(3 ans)

BAC pro CUISINE

**CAP  
CUISINE**



# 1- Qui suis-je ?

## 1- Mon état civil

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Nationalité :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone fixe :

Portable :

Adresse e-mail :

@

Nombre de frères et sœurs habitant au domicile des parents :

Age	Frère	Sœur	Classe	Autres
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 2- Mon cursus scolaire

Année scolaire	Etablissement	Classe fréquentée
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Langues étudiées :

Diplôme national du Brevet :  Oui  Non PSCI :  Oui  Non

B2I Collège :  Oui  Non ASSR :  Oui  Non

## 3- Mon expérience professionnelle

J'ai déjà effectué un stage :  Oui  Non *Si oui, complète le tableau ci-dessous.*

Date	Entreprise	Adresse	Activités réalisées
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

# LES ETAPES DE LA CLASSE DE 1 CAP CUISINE

## RENTREE SCOLAIRE

Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours d'enseignement général...

CCF EP1 technologie culinaire/ sciences appliquée/gestion appliquée

VACANCES DE TOUSSAINT  
du 19 octobre au 03 novembre 2019

Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours  
d'enseignement général...

RENCONTRE Parents/ Professeurs ?

VACANCES SCOLAIRES DE NOËL  
du 21 décembre 2019 au 05 janvier 2020

PFMP du 06 janvier au 24 janvier 2020

*Restaurant classique, collectivité, ...*

Période évaluée par les professeurs

Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours d'enseignement général...

VACANCES SCOLAIRES D'HIVER  
du 22 février au 10 mars 2020

Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours  
d'enseignement général...

CCF EP1 technologie culinaire/ sciences appliquée/gestion appliquée







VACANCES DE PRINTEMPS  
du 18 avril au 03 mai 2020

*Période de formation en entreprise*

**Du 02 juin 2020 au 26 juin 2020**

**Période évaluée par les professeurs**

# TECHNIQUES PROFESSIONNELLES DE CAP

1. Techniques de préparation de base	1 CAP C	T CAP C			
1.1 Peser et mesurer					
1.2 Eplucher, laver, tailler des légumes					
1.3 Préparer des herbes aromatiques					
1.4 Canneler, historier					
1.5 Peler à vif					
1.6 Tourner des légumes					
1.7 Emincer des légumes					
1.8 Tailler en mirepoix, en brunoise, en paysanne, en julienne, en bâtonnets, en macédoine					
1.9 Ciseler					
1.10 Escaloper des légumes					
1.11 Monder et concasser					
1.12 Découper une volaille à cru					
1.13 Détailler de la viande					
1.14 Gratte, préparer, ébarber des moules					
1.15 Habiller, détailler, désarêter et fileter un poisson rond					
1.16 Lustrer, napper					
1.17 Paner à l'anglaise					
1.18 Façonner à la cuillère					
1.19 Clarifier des œufs, du beurre					
1.20 Aplatir (batter)					
1.21 Brider simplement, ficeler					
1.22 Enrober pour frire					
2. Cuissons	1 CAP C	T CAP C			
2.1 Griller, snacker des pièces					
2.2 Cuire des œufs (sauf œufs frits)					
2.3 Sauter - Sauter déglacer					
2.4 Blanchir					
2.5 Rôtir					
2.6 Pocher					
2.7 Frire					
2.8 Cuire en ragoût					
2.9 Cuire à la vapeur					
2.10 Etuver, glacer, cuire à blanc					
2.11 Cuire du riz, de la semoule, des céréales, etc.					
2.12 Réaliser une cuisson combinée					
2.13 Sensibiliser aux nouvelles cuissons					

<b>3. Fonds, sauces, jus et marinade, appareils et liaisons</b>	<b>1 CAP C</b>	<b>T CAP C</b>			
3.1 Lier à base d'amidon, à base de matière grasse, par réduction					
3.2 Lier à la purée de légumes - Lier aux protéines					
3.3 Réaliser un fumet					
3.4 Réaliser un fond de volaille					
3.5 Réaliser et améliorer un fond PAI					
3.6 Réaliser une sauce de type vin blanc					
3.7 Réaliser une sauce blanche, un velouté					
3.8 Réaliser une sauce brune					
3.9 Réaliser une sauce émulsionnée de base					
3.10 Réaliser un beurre composé					
3.11 Réaliser un coulis, une fondue de tomates					
3.12 Réaliser un jus de rôti					
3.13 Réaliser une marinade instantanée					
3.14 Réaliser une duxelles					
<b>4. Pâtisseries : Appareils, crèmes, sauces, coulis</b>	<b>1 CAP C</b>	<b>T CAP C</b>			
4.1 Réaliser une sauce chocolat, une ganache					
4.2 Réaliser un coulis de fruits					
4.3 Réaliser une crème anglaise					
4.4 Réaliser un sirop					
4.5 Réaliser un caramel					
4.6 Réaliser un appareil à crème prise					
4.7 Réaliser une crème pâtissière					
4.8 Réaliser une crème d'amande					
4.9 Réaliser une marmelade, une compote					
4.10 Foisonner de la crème, des œufs					
4.11 Réaliser une meringue française					
<b>5. Pâtisseries : Pâtes</b>	<b>1 CAP C</b>	<b>T CAP C</b>			
5.1 Réaliser un biscuit, une génoise					
5.2 Réaliser une pâte à crêpes					
5.3 Réaliser une pâte brisée					
5.4 Réaliser une pâte feuilletée					
5.5 Réaliser une pâte sablée					
5.6 Réaliser une pâte à choux					

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 37

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA

### LA CUISINE: LOCAL DE PRODUCTION L'ENTRETIEN DES LOCAUX

*l'interprétation d'un plan de nettoyage et de désinfection des locaux*

*L'identification des procédures de nettoyage*

*Procédures de tri sélectif*

Chef d'œuvre

### LES COUTEAUX ET LE PETIT OUTILLAGE

*La description, les principes simples d'utilisations, d'entretien et de sécurité*

APS

*La marche en avant*

*Reconnaissance de produits de base*

*Epluchages, taillages et conditionnement*

**Potage Cultivateur**

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### **Compétence 3:** préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### **Compétence 4:** maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

### **Compétence 5:** analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

## Technologie professionnelle :

*Comportements et qualités du personnel de cuisine*

**POLE 1 ORGANISATION DE LA PRODUCTION DE CUISINE**

**1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage**

Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises

T3: les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels

T7: les locaux

T8: les équipements et les matériels liés à la production et au stockage

## Définition

Le complexe cuisine définit la cuisine et ses annexes dans un ensemble fonctionnel de différents locaux conçus pour transformer des matières premières brutes en plats cuisinés à l'aide d'un équipement spécifique et de personnel spécialisé. Le terme « cuisine » seul, désigne uniquement la zone de cuisson.

Lors de la conception ou de la réfection d'un complexe cuisine trois règles d'or doivent être respectées :



1. ....
2. ....
3. ....

On dénombre cinq secteurs ou zones de travail dans une unité de restauration :

### Zone d'accès aux services et aux livraisons

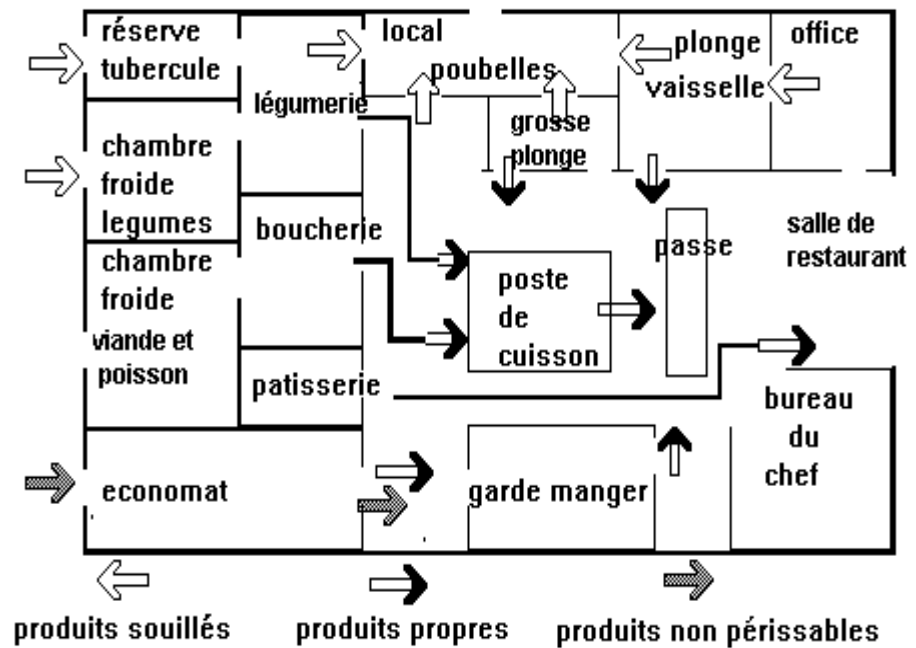
- ☉ .....
- ☉ .....

### Zone de lavage et divers annexes

- ☉ .....
- ☉ .....
- ☉ .....

### Zone de stockage des denrées et des marchandises

- ☉ .....  
(conserves, pâtes, huile, sucre ...+18°C)
- ☉ .....  
..... (pomme de terre, oignons, échalotes ...à l'abri de la lumière)
- ☉ .....(fr  
uits-légumes +10°C maxi /  
viandes et volailles fraîches  
+4°C maxi / B.O.F. +6°C  
maxi / poissons +2°C maxi )
- ☉ .....  
.....(



### Zone de cuissons

### Zone froide de préparations préliminaires

Les trois idées directrices du principe peuvent s'énoncer ainsi :

- Elimination des ..... des secteurs de préparation culinaire et en aval du secteur de distribution
- Convergence des déchets vers un seul .....
- Un circuit d'évacuation des déchets ne doit jamais venir ..... un circuit de préparation des aliments

# LE MATERIEL DE CUISINE

## LES COUTEAUX ET LE PETIT OUTILLAGE

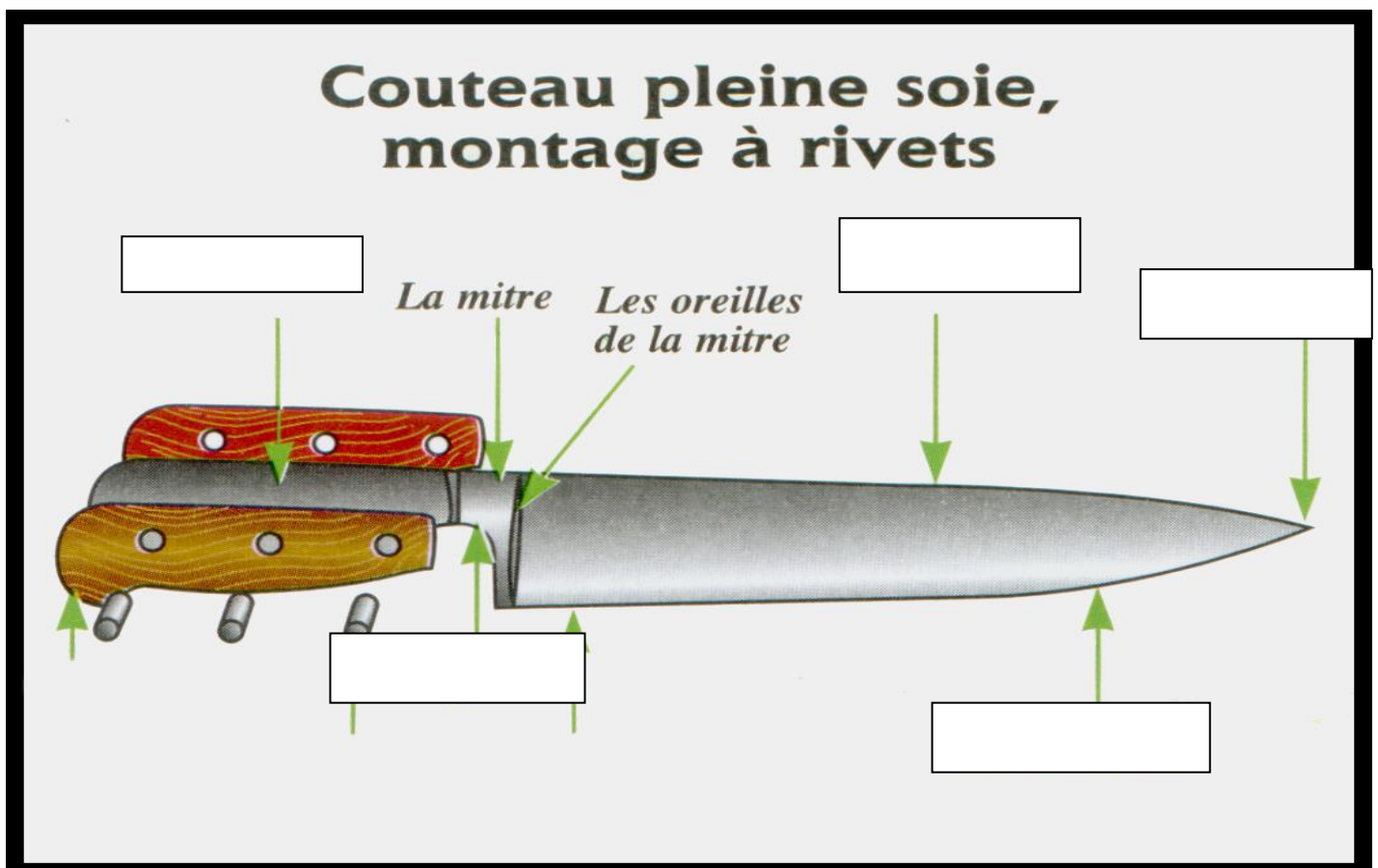
### LES COUTEAUX

Les couteaux et le petit matériel de cuisine appartiennent le plus souvent au cuisinier. Ils doivent être entretenus avec le plus grand soin, et certaines règles doivent être respectées :

- les nettoyer après chaque utilisation avec de l'eau et détergent et les essuyer avec du papier jetable
- les ranger soigneusement après utilisation (tous dans le même sens, dans un endroit pratique)
- les affûter régulièrement avec le fusil pour préserver le « FIL » et les porter chez le coutelier quand cela est nécessaire
- les utiliser à bon escient (en fonction des besoins)
- ne pas se déplacer avec la pointe vers l'avant



Schéma d'un couteau



(Source : Technologie Culinaire B.P.I.)

- On distinguera deux sortes de montage de lames : le montage à virole ou le montage à rivets.

# L'OUTILLAGE DE CUISINE (Source : cuisine de référence Mr Maincent ]



COUTEAU D'OFFICE



COUTEAU À «FLET DE SOLE»



COUTEAU ÉMINCEUR



CISEAUX A POISSON



COUTEAU ÉCONOME



COUTEAU À DESOSSER



COUTEAU SCIE



FUSIL À MÈCHE RONDE ET PLATE



COUTEAU À DESOSSER



PINCEAU PLAT



CORNE ET RAQUETTE DE CAOUTCHOUC



MANDOLINE



COUTEAU DE CUISINE OU DE CHEF



VIDE ANANAS ET VIDE POMME



Différents modèles de SPATULE PLATE ET DE SPATULE COUDÉE



FEUILLE À FENDRE À DOS DROIT



FOURCHETTE «DIAPASON»



AIGUILLE À BRIDER

## LA BATTERIE DE CUISINE (Source : cuisine de référence Mr Maincent]

### LE PETIT MATERIEL



DIFFÉRENTES SPATULES



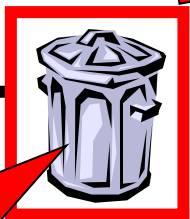
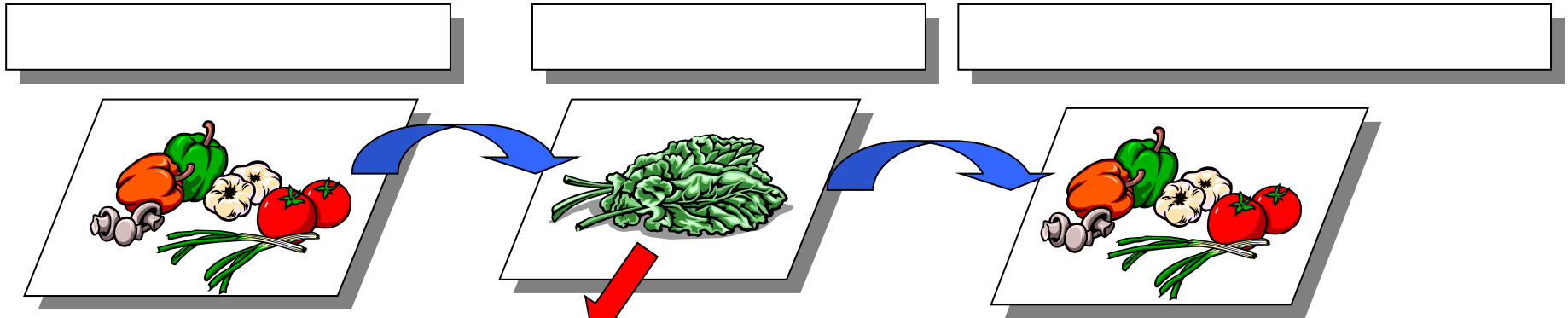
LOUCHE - POCHON - ÉCUMOIRE



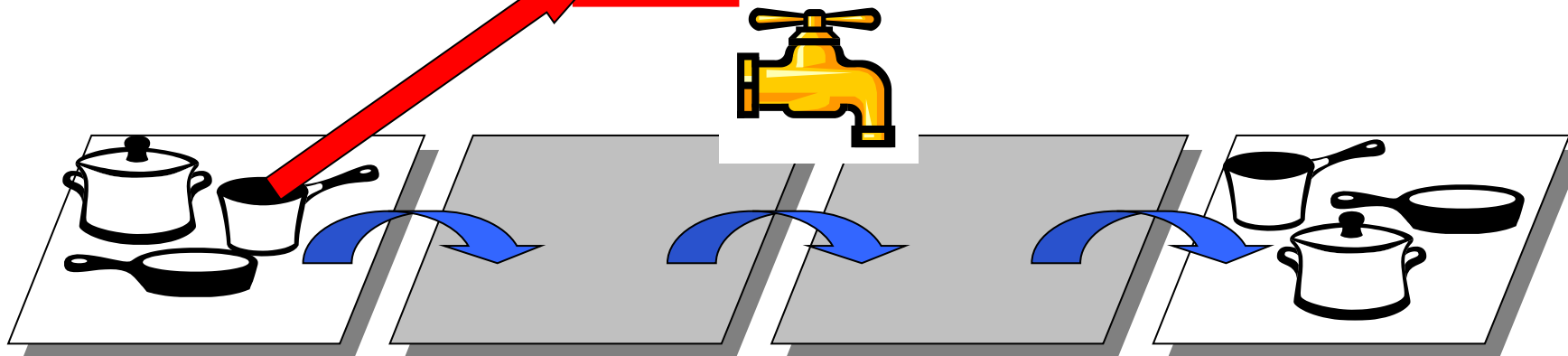
fouet à blanc et à sauce

# LA MARCHÉ EN AVANT ( aller du produit le plus sale au produit le propre )

EPLUCHAGE DES FRUITS ET LEGUMES :



LAVAGE DE LA VAISSELLE EN PLONGE



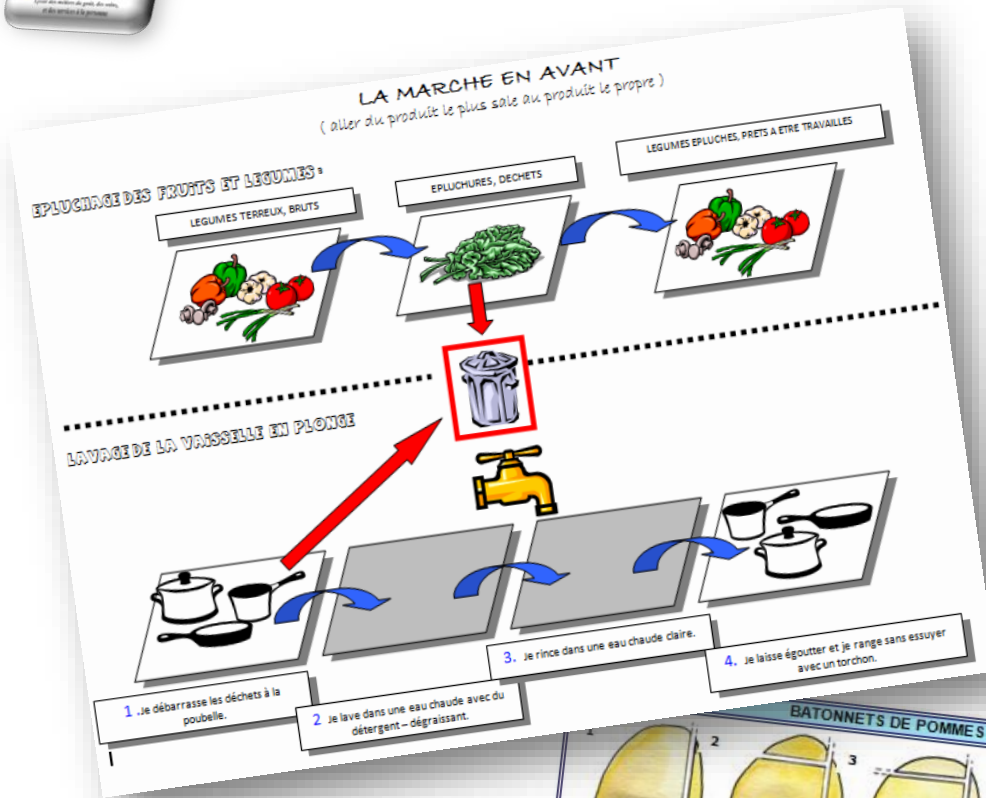
1. Je débarrasse les  
..... à la poubelle.

2. Je lave dans une eau .....  
avec du .....

3. Je rince dans une eau  
.....

4. Je laisse ..... et je range sans  
..... avec un torchon.

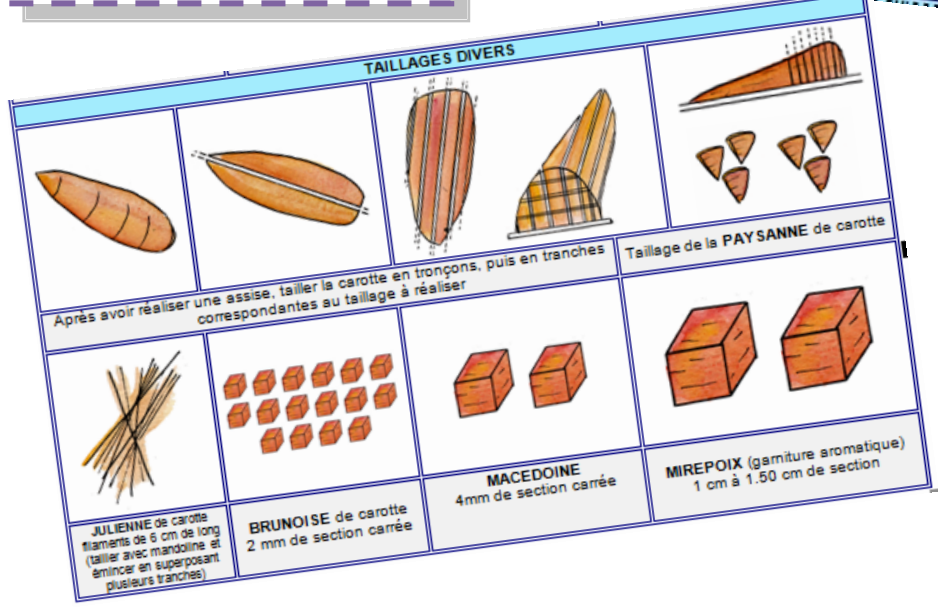
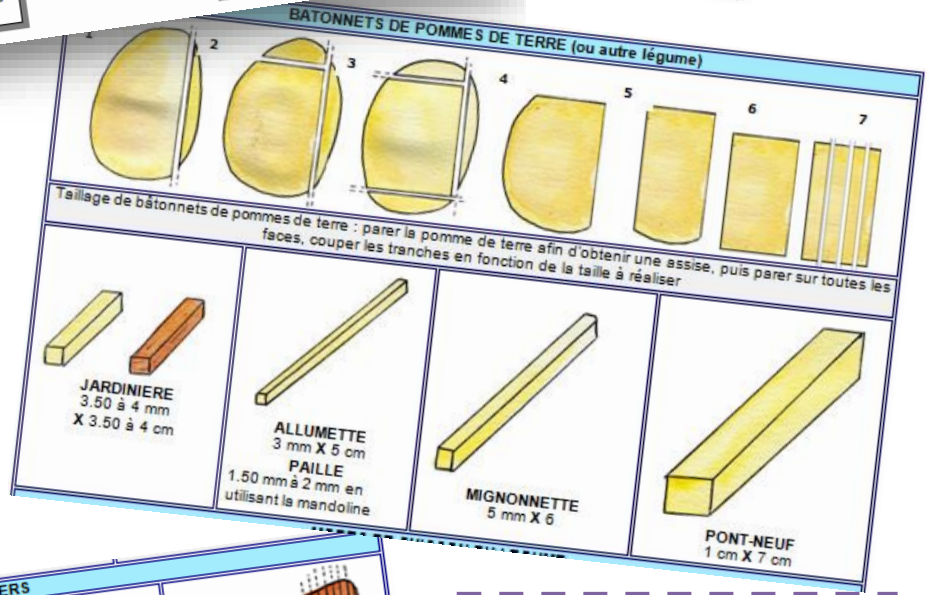
# LA MARCHÉ EN AVANT ET TAILLAGES



- Laver les légumes et les fruits avant de les cuisiner
- Ne pas conserver les produits frais dans leur emballage du commerce
- Nettoyer régulièrement votre plan de travail et votre matériel : ainsi, vous avez toujours un couteau propre et tranchant à disposition



- Tenir éloigner les produits propres des produits sales,
- Au réfrigérateur, ranger les produits « propres » dans des boîtes séparées des produits « sales »
- Nettoyer régulièrement votre chambre froide



- Ne jamais travailler au dessus de la poubelle (c'est tentant d'éplucher son oignon au dessus plutôt que de prévoir un récipient à côté de votre planche)
- Ne pas accumuler la vaisselle sale dans l'évier : c'est décourageant de voir une pile d'ustensiles à nettoyer,
- Nettoyer au fur et à mesure votre espace et votre matériel : vous ne perdrez pas plus de temps et au moment du service, votre espace est propre,



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### POTAGE CULTIVATEUR

#### Mettre en place le poste de travail

Dénrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer les légumes

Eplucher, laver tous les légumes.

tailler en macédoine, réserver

#### Marquer le potage en cuisson

Eliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons.

Blanchir fortement les lardons (départ eau froide), égoutter.

Les raidir (revenir sans coloration) dans le beurre.

Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.

Suer lentement en évitant toute coloration.

Mouiller avec le bouillon (1,8 à 2 l).

Saler légèrement au gros sel.

Ajouter le chou.

Porter rapidement à ébullition et cuire pendant 10 min.

Ajouter les pommes de terre taillées en paysanne.

Cuire à nouveau pendant 10 min.

Vérifier l'assaisonnement.

Débarrasser le potage (au bain-marie, couvrir).

Pour 8 personnes:

0,040Kgbeurre

0,080Kgpoitrine de porc demi-sel

0,160Kgpoireaux

0,160Kgcarottes

0,080Kgnavets

0,100Kgcéleri en branches

0,100Kgchou vert

0,500Kgpommes de terre (bintje)

0,040Kgharicot vert

0,040Kgpetsits pois

0,125Bottepersil

2 l bouillon de volaille ou bœuf ou veau

0,50Piècebaguette ou pain



#### Cuire à l'anglaise séparément les petits pois et les haricots verts

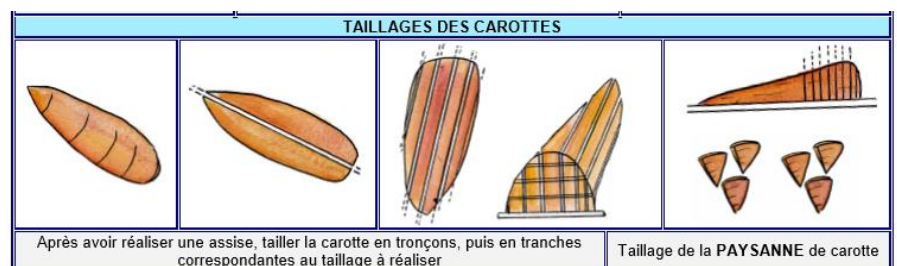
Rafraîchir, égoutter et tailler les haricots verts en macédoine

#### Tailler les croutons et faire sécher au four

#### Finition - dressage

Ajouter les petits pois et haricots verts au potage, bouillir

Servir les croutons à part avec éventuellement un peu de gruyère râpé



#### Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 38

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de cuisine, vous découvrez le monde professionnel avec ses codes et les techniques essentielles à l'acquisition des bases du métier.

## CUISINIER

<p>TA</p> <p style="text-align: center;">pâte Brisée</p> <p style="text-align: center;">interprétation du plan de nettoyage</p> <hr/> <p>Chef d'œuvre</p> <p>La marche en avant</p> <p>Reconnaissance de produits de base</p> <p>Epluchages, taillages et conditionnement</p> <p style="text-align: center;"><b>Gestuels</b></p> <hr/> <p>APS</p> <p>La marche en avant</p> <p>Reconnaissance de produits de base</p> <p>Epluchages, taillages et conditionnement</p> <p style="text-align: center;"><b>Potage julienne d'Arblay</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Réaliser une pâte à crêpes</b></p> <p style="text-align: center;">Cuisson sauter</p>	<p>A RETENIR</p>
---	------------------

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Préparer des desserts				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

### Technologie professionnelle:

*Structure d'une brigade et répartition des tâches*

# LA PATE BRISEE PAR SABLAGE



INGREDIENTS DE BASE					
Farine	Kg	0,250	Sel fin	Kg	pm
Beurre	Kg		Sucre semoule	Kg	0.030
Jaune d'œufs	P		Eau	L	

Pour certaine tarte, on ajoutera un peu d'extrait d'amande amère, des zestes de citron ou d'orange, un peu de cacao amer, de la poudre d'amande etc.

		
1] Préparer les .....	2] Préparer le .....	3]..... la farine directement sur le plan de travail
		
4] Détailler le beurre ..... en parcelles directement sur la farine	5]..... l'ensemble en écrasant le mélange beurre/farine entre les paumes des mains	6] Réunir le tout et réaliser une .....
		
4] Disposer le jaune, l'eau, le sel et le sucre à l'intérieur de la fontaine	5] Mélanger avec le doigt, puis amalgamer au sablage en commençant par ..... de la fontaine	6] Réunir la pâte en boule sans la .....
		
4]..... la pâte en deux fois (pousser une petite quantité de pâte 30 cm devant soi en l'écrasant sur le marbre)	5] Rassembler et ..... le pâton	6] Laisser au ..... dans un endroit frais avant utilisation



# PLAN DE NETTOYAGE CUISINE

## FICHE DE PROCEDURE

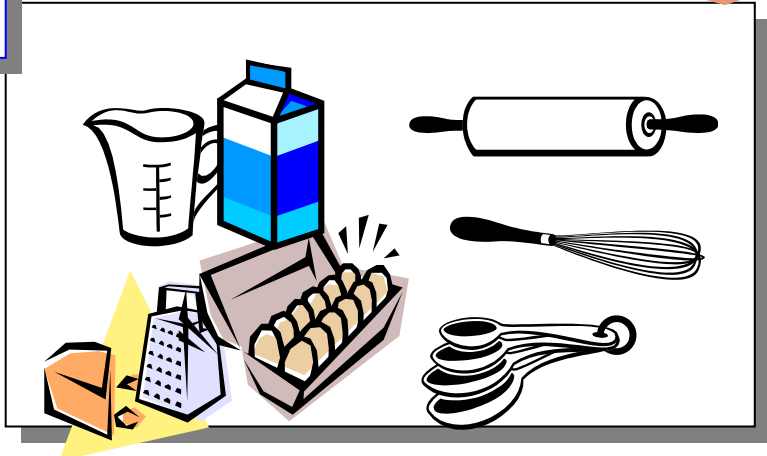


Quoi ?	Qui ?	Quand ?	Produit	Matériels	Comment ? Méthode	Contrôle -  visuel - <input type="checkbox"/> boîte contact	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Surfaces alimentaires en acier inoxydable</li> <li>● Surfaces de projection</li> <li>● Bacs à plonge</li> </ul>	<b>Chaque élève responsable de son poste</b>	Après chaque opération A l'issue de chaque séance	<i>Centrale de nettoyage détergent / désinfectant</i>	- raclette - lavette - pulvérisateur	1°) Eliminer les déchets à la raclette 2°) Pulvériser 3°) Laisser agir 1 mn (15 mn) 4°) Rincer 5°) Laisser sécher	A l'issue de chaque séance <input type="checkbox"/> 1/mois	<b>Prof cuisine + élève (chef) Prof sciences appliquées</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Petits matériels</li> </ul>	<b>Chaque élève responsable de son poste</b>	Après chaque opération	<i>Détergent/ dégraissant</i>	- lavette - poste de dosage - tampon vert	1°) Remplir au ¼ le bac à plonge 2°) Ajouter le Pril 2025 3°) Nettoyer (tampon vert) 4°) Rincer 5°) Laisser sécher	A l'issue de chaque séance <input type="checkbox"/> 1/mois	<b>Prof cuisine + élève (chef) Prof sciences appliquées</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plaque à induction</li> <li>● Bain marie</li> <li>● Salamandre</li> <li>● Feux nus</li> <li>● Zone de dressage</li> <li>● Marmite</li> </ul>	<b>Rotation/semaine</b>	A l'issue de chaque séance	<i>Détergent/ dégraissant</i>	- lavette - pulvérisateur	1°) Eliminer les déchets à la raclette 2°) Pulvériser 3°) Nettoyer (à la lavette ou au tampon vert) 4°) Rincer 5°) Laisser sécher	A l'issue de chaque séance	<b>Prof cuisine + élève (chef)</b>

# METHODOLOGIE DE TRAVAIL

1

Je prépare mes .....  
et mes ..... de travail



2

lorsque tout est prêt, je peux  
..... ma recette



3

Maintenant il faut ..... notre plat, .....  
et ..... pendant ce temps



4

Ca y est le plat est prêt, la cuisine et les  
outils sont propres





## LES CREPES

1. Mélange au fouet, farine tamisée, œufs, sel et au départ peu de lait.
2. Incorpore très progressivement le lait pour éviter les grumeaux.
3. Disperser le beurre fondu dans la pâte.
4. Passe au chinois en cas de grumeaux.
5. Laisse reposer la pâte (10 minutes environ)
6. Chauffe la poêle et verse la pâte en haut de la poêle inclinée
7. Donne une rotation en maintenant la poêle inclinée
8. Continu pour faire revenir la pâte à son point de départ
9. Retourne la crêpe quand la première face est dorée
10. Dépose les crêpes cuites dans une assiette

### INGREDIENTS

- 0,250 Kg farine
- 2 œufs
- 0,050 Kg beurre
- 1 pincée de sel
- 0,050 Kg sucre
- 0,5 L lait



La crêpe est un mets composé d'une très fine couche de pâte faite à base de farine (principalement de blé ou de sarrasin) et d'œufs agglomérée à un liquide (lait, parfois mélangé à de l'eau ou de la bière). Elle est généralement de forme ronde.  
La crêpe est cuite dans une crêpière (ou une poêle ordinaire), ou sur une plaque chauffante, appelée *billig* en Basse-Bretagne, *galettoire* ou *galetière* en Haute-Bretagne.

### MATERIELS NECESSAIRES

Calotte, Chinois, Bol, Petite russe, Fouet, Pochon, Balance ou verre doseur, Poêle à crêpes, Spatule inox, Assiette

Quelles sont les utilisations ?

Au sucre, au chocolat, Chantilly, soufflée, flambée au Grand Marnier, ...  
Salée, galettes



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# POTAGE JULIENNES D'ARBLAY

### 1. Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Préparer les légumes

- Eplucher, laver tous les légumes.
- Emincer finement les blancs de poireaux.
- Tailler en quartiers les pommes de terre.

### 3. Marquer en cuisson le potage Parmentier

- Suer au beurre les blancs de poireaux.
- Mouiller à l'eau froide (1,8 à 2 l).
- Saler au gros sel, ajouter les pommes de terre.
- Cuire doucement à couvert, écumer si nécessaire.

### 4. Préparer la garniture

- Tailler en fine julienne les carottes, les navets, les blancs de poireaux et le céleri.
- Effeuille le cerfeuil, réserver.

### 5. Marquer en cuisson la garniture

- Placer une petite sauteuse sur un feu très doux.
- Ajouter le beurre, et très peu d'eau pour former un peu de vapeur.
- Verser la julienne de légumes.
- Assaisonner avec un peu de sel fin et une pincée de sucre semoule
- Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé et un couvercle.
- Cuire très lentement durant une vingtaine de minutes.
- Surveiller attentivement afin d'éviter tout risque de coloration.

### 6. Passer et terminer le potage

- Passer le potage Parmentier au moulin à légumes ou au mixeur, puis au chinois fin. Ajouter la crème.
- Remettre le potage à bouillir, écumer si nécessaire.
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.
- Ajouter délicatement la julienne. Débarrasser le potage au bain-marie. Tamponner en surface. Couvrir

. Dresser le potage (voir présentation)

Pour 8 personnes:

Eléments de base

- beurre kg 0,040
- blancs de poireaux kg 0,400
- pommes de terre (Bintje) kg 0,800

Mouillement

- eau l 1,8 à 2

Finition

- crème double l 0,20
- cerfeuil botte 1/4
- beurre pour tamponner kg 0,020

Garniture

- carottes kg 0,160
- blancs de poireaux kg 0,160
- céleri kg 0,080
- navets kg 0,080
- beurre kg 0,020

Assaisonnement

- sel gros PM
- sel fin PM
- sucre semoule PM

Matériels nécessaires



POLE 1  
**1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage**  
 T6: l'approche économique  
 T10: les modes d'organisation d'une prestation de cuisine  
 POLE 2  
**6- Communiquer dans un contexte professionnel**  
 T21: le contexte professionnel  
 T22: l'entreprise

# STRUCTURE D'UNE BRIGADE

On distingue deux grands secteurs de restauration :

- La restauration sociale (restauration de masse, ou

collective)

Elle s'adresse à un groupe de consommateur spécifique et captif (étudiants, malades...) **70 000 restaurants et 250 000 salariés**

- La restauration commerciale : Toutes les entreprises de restauration ouvertes au grand public

**Restauration** .....

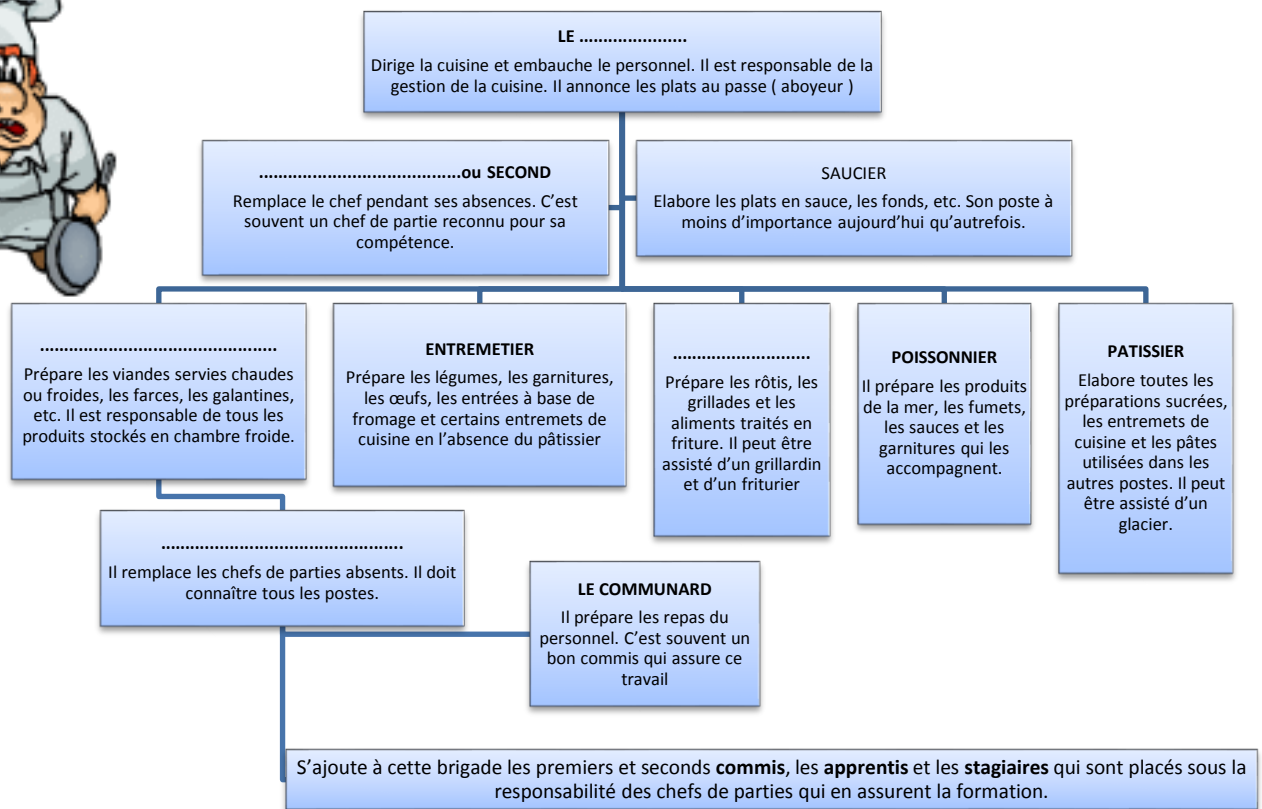
**Scolaire:** écoles, lycées, université ...  
**Santé:** hôpitaux, cliniques, maisons de retraite ...  
**Administration:** conseil régional, armée, prisons ...  
**Entreprises:** Legrand, 3A, Rougié, ...  
**Tourisme social:** colonies de vacances, auberges de jeunesse ...

**Restauration** .....

**Traditionnelle:** le Berry, Au bureau, Les bains de secours, ...  
**A thèmes:** Chinois, Italien, Crêperie, ferme auberge, ...  
**Rapide:** Mc Donalds, Brioche dorée, Subway, Kebab, ...  
**De loisir:** Center parcs, Walibi, Musée du Louvres, ...  
**A domicile:** Traiteurs, Sushi express, Pizza, Burger, ...  
**Des transports:** Aéroport, train, Ferry ...

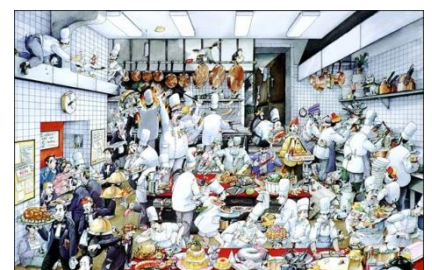
Ces différentes formes de restauration et leurs modes d'exploitation spécifiques impliquent une organisation de travail très différente d'un établissement à un autre.

Dans les restaurants de moyenne et grande importance le travail est réalisé par un ensemble de cuisiniers que l'on appelle communément : .....



Les contraintes actuelles font que l'on retrouve trois grands secteurs principaux qui sont :

- **la cuisine** ..... (viande, poisson, sauces et toutes les garnitures)
- **la cuisine** ..... (toutes les préparations froides)
- **la pâtisserie**



# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 39

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de cuisine, vous découvrez le monde professionnel avec ses codes et les techniques essentielles à l'acquisition des bases du métier.

## CUISINIER

TA

Biscuit spéciaux: **Moelleux au chocolat**,  
Sauce de base: **crème anglaise**

Chef d'œuvre

La marche en avant

Reconnaissance de produits de base

Epluchages, taillages, cuisson

**crème de légumes ...**

APS

La marche en avant

Reconnaissance de produits de base

Réaliser une pâte de base: pâte brisée

Epluchages, taillages, cuisson et conditionnement

**macédoine de légumes / quiche océane**

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes

Préparer des desserts

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

### Technologie professionnelle :

Histoire de la cuisine



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# MOELLEUX AU CHOCOLAT, CARAMEL AMANDE

### Préparations préliminaires

Préparer les pesées et le matériel

### Réaliser la ganache au caramel :

Torréfier les amandes hachées.

Réaliser un caramel à sec.

Décuire avec la crème chaude, lisser.

Fondre la couverture et ajouter le caramel laitier.

Réserver et laisser prendre.

### Réaliser la pâte à moelleux chocolat

Mélanger les œufs et le sucre roux, blanchir.

Ajouter la farine et la Maïzena tamisée, continuer à battre.

Fondre couverture, beurre et crème au bain marie.

Incorporer le chocolat au mélange œufs-sucre-amidon, lisser.

Chemiser de moules (cercles, alu, pyrex).

Couler la pâte au trois quart.

Insérer une noix de ganache caramel au centre.

Cuire dans un four à 190°C / 7 minutes.

Les gâteaux doivent être très moelleux au toucher.

Démouler après refroidissement, remettre en température et servir.

Pour 8 personnes:

### Ganache au caramel :

0,065 kg d'amandes hachées

0,125 kg de crème fleurette

0,190 kg de sucre en poudre

0,250 kg de chocolat de couverture  
noire

### Moelleux chocolat

0,280 kg couverture noire (70%)

0,220 kg beurre doux

0,080 kg crème fraîche

0,050 kg farine

0,060 kg Maïzena

0,100 kg sucre roux

8 œufs



La première introduction du chocolat en Europe se fait à la cour du roi Charles Quint au XVI<sup>e</sup> siècle. Dès le XVII<sup>e</sup> siècle, le chocolat devient une ressource très appréciée de l'aristocratie et du clergé espagnol. Le chocolat s'étend alors dans les autres colonies espagnoles comme les Flandres et les Pays-Bas. En 1615, la France découvre le chocolat à Bayonne à l'occasion du mariage de l'infante espagnole Anne d'Autriche avec Louis XIII. Mais c'est Louis XIV et son épouse Marie-Thérèse d'Autriche qui font entrer le chocolat dans les habitudes de la cour du château de Versailles. Le chocolat est alors consommé chaud sous forme de boisson comme le café. Mais seule la cour du roi avait accès à cette boisson.

### Matériels nécessaires:

# LA CREME ANGLAISE



FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION				
Intitulé	Crème anglaise		Nombre de portions	4 pers
INGREDIENTS	u.	Q	TECHNIQUE	
Lait	kg	.....	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gratter la gousse de vanille dans le lait</li> <li>2. Chauffer le lait lentement pour infuser la vanille</li> <li>3. Clarifier et vérifier les jaunes d'œufs (se laver les mains)</li> <li>4. Blanchir les jaunes avec le sucre</li> <li>5. verser le lait bouillant, dissoudre le mélange jaunes &amp; sucre, remettre dans la russe</li> <li>6. Cuire lentement jusqu'à la nappe.</li> <li>7. Passer au chinois et refroidir rapidement en Cellule de Refroidissement Rapide</li> </ol>	
Jaunes d'œufs	P	.....		
Sucre	Kg	.....		
Vanille gousse	P	.....		

⚠ POINTS TECHNIQUES DELICATS	
1	Toujours ..... après utilisation des oeufs
2	Attention à la cuisson de la crème .....°C maximum
3	Cuire la crème anglaise à la .....
4	..... les ingrédients scrupuleusement



1. Blanchir jaunes + sucre	2. Dissoudre le mélange avec le lait chaud sans fouetter (mousse)	3. Cuire en surveillant la température	4. Passer au chinois à la fin
----------------------------	---	--	-------------------------------



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# TOMATE MONEGASQUE

### Préparations préliminaires

Eplucher et laver les légumes  
Parer les tomates et inciser  
Cuire les œufs durs

### Réaliser la macédoine de légumes

Tailler les légumes en petite macédoine et les cuire séparément  
A l'eau salée ou ensemble par ordre de fermeté  
Les rafraichir et les égoutter.

### Préparer les tomates

Monder les tomates: plonger dans l'eau bouillante 10 secondes et glacer  
Peler, couper et évider  
Saler l'intérieur et égoutter à l'envers sur une grille

### Préparer la mayonnaise

Clarifier les œufs, réserver le blanc. Dans un cul de poule adapté ajouter la moutarde aux jaunes, assaisonner et verser l'huile en filet en fouettant constamment. De temps en temps incorporer quelques gouttes de vinaigre et rectifier l'assaisonnement.

### Dresser

Dans un cul de poule, mélanger le thon, les œufs durs écrasés à la fourchette, la macédoine de légumes, la mayonnaise la moutarde l'ail pressé et le persil finement ciselé sel et poivre.  
Égoutter à nouveau les tomates et les remplir avec le mélange préalablement préparé et mettre au frais en attendant le service.

Pour 8 personnes:

8 grosses tomates  
1 boîte de thon au naturel de 200gr  
2 œufs durs  
150gr de mayonnaise  
3 c à café de moutarde forte  
2 gousses d'ail  
Sel poivre  
Persil frais 6 brins

Macédoine de légumes  
150gr de carottes  
100gr de navets  
100gr de petits pois  
150gr de haricots verts

Persil, cerfeuil, fleur de bourrache



**Un peu d'histoire.** Cette plante serait originaire du Mexique et d'Amérique Centrale, son nom provient de son appellation aztèque « tomalt ». Elle apparut en Europe qu'au 16ème siècle et en Italie où elle fut nommée « Pomme d'or ». Quelques variétés de tomates courantes: **Marmande, Saint Pierre, Cœur de Bœuf, Noire de Crimée, Zébra, Roma, Ananas, Cerise, Cocktail, ...**

**Matériels nécessaires:**



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### QUICHE OCEANE

#### Préparations préliminaires

Réaliser les pesées.  
Éplucher les oignons.

#### Préparer la pâte brisée

Sabler farine et beurre.  
Faire un puits et incorporer le jaune, l'eau et le sel.  
Fraser, bouler, filmer et réserver +4°C / 20 minutes.

#### Préparer les garnitures

Tailler le saumon en dés.  
Émincer les poireaux.  
Suer les poireaux, ajouter les dés de saumon.  
Réserver.

#### Finitions

Préchauffer le four à 200°C thermostat 6/7.  
Abaisser la pâte au rouleau, fonder un cercle, piquer la pâte.  
Réaliser l'appareil à crème prise: les œufs battus et la crème fraîche. Assaisonner.  
Garnir la quiche avec toutes les garnitures, finir avec le fromage râpé.  
Mettre à cuire pendant 30 mn. environ.  
Décercler et servir tiède

Pour 8 personnes:

#### pâte

0,200 kg farine T55  
0,100 kg beurre doux  
1 jaune d'œuf  
0,050 kg eau froide  
1 pincée de sel

#### appareil à crème prise

3 œufs  
0,250 kg de crème fraîche  
Muscade  
Sel et poivre

#### garniture

100 g de moules décoquillées  
100 g de crevettes cuites  
200 g de saumon  
150 g de poireaux



Les mollusques s'altèrent très vite après la pêche.  
Ils doivent être achetés le plus frais possible.  
Les acheter **vivant** si possible.  
Le manteau se **rétracte** quand on le pique.  
Éliminer les sujets **ouverts**  
**L'eau** à l'intérieur doit être abondante.  
**L'odeur** doit être agréable.  
Les coquillages doivent s'ouvrir **difficilement**.  
La chair des céphalopodes doit être blanche et ne dégager aucune odeur.



Matériels nécessaires:

# L'HISTOIRE DE LA CUISINE

Prenez connaissance du document 1 ci-dessous ...

**Doc. 1** De 1900 à 1950

- Auguste Escoffier, auteur du *Guide culinaire*, développe des techniques qui modifient les pratiques culinaires et les méthodes de conservation (apparition du réfrigérateur en 1933). C'est le maître incontesté de la « cuisine moderne » des grands palaces.
- Eugénie Brazier est la première femme à obtenir 3 étoiles au guide Michelin, édité pour la première fois en 1900.
- Le *Répertoire de la cuisine* de Gringoire et Saulnier (1914) et le *Larousse gastronomique*, de Prosper Montagné (1938) sont des ouvrages de référence.

De 1950 à 1970

- Au sortir de la guerre, on a besoin de se retrouver en famille avec une cuisine festive à base de mets plutôt riches en graisse et en sucre : c'est la « cuisine bourgeoise ».
- Cette cuisine est incarnée par Raymond Oliver, qui présente la première émission télévisée dédiée à la cuisine.
- C'est à cette période que les premières écoles hôtelières sont créées.

De 1970 à 1990

- La « nouvelle cuisine » se fait innovante et créative. Elle est inspirée par le guide Gault&Millau qui participe activement à la médiatisation de nombreux chefs : Paul Bocuse (Collonges-au-Mont-d'Or), Paul Haeberlin (Illhauesern) et les frères Troisgros (Roanne), chez qui Bernard Loiseau a fait son apprentissage. Ces chefs valorisent le respect du produit, les sauces courtes et légères.

- Michel Guérard, auteur de *La Grande Cuisine minceur*, préconise de réduire les temps de cuisson, se préoccupe de diététique et transforme la présentation de l'assiette en œuvre d'art.
- Georges Pralus développe le procédé du sous-vide.

De 1990 à nos jours

- Michel Bras (Laguiole) et Marc Veyrat, le « chef au chapeau », associent terroir et innovation, alors qu'Olivier Roellinger développe les saveurs d'Orient. On parle de « cuisine fusion » ou de « world food ».
- Hervé This cherche à maîtriser les organisations moléculaires. Cette gastronomie moléculaire est mise en pratique par Ferran Adrià, élu meilleur cuisinier du monde en 2008.
- Les femmes chefs sont médiatisées. En 2009, Anne-Sophie Pic est couronnée par trois étoiles au guide Michelin.
- De nombreux chefs étoilés créent, en parallèle de leur restaurant gastronomique, des bistrotts ou des brasseries pour assurer l'équilibre financier de leur entreprise. Alain Ducasse incarne ces nouveaux chefs qui sortent de leur cuisine pour devenir de véritables managers. Il publie de nombreux ouvrages, dont la série *Le Grand Livre de cuisine*.
- L'Union européenne impose les notions d'AOP (appellation d'origine protégée) et d'IGP (indication géographique protégée). L'agriculture biologique est valorisée par la mise en place d'un label (AB).

A l'aide du document ci-dessus replacez les quatre styles de cuisine qui se sont succédé de 1900 à nos jours

**la nouvelle cuisine - la cuisine moderne - la cuisine bourgeoise - la cuisine fusion ou world Food**

Périodes	De 1900 à 1950	De 1950 à 1970	De 1970 à 1990	De 1990 à nos jours
Style de cuisine				

☞ A l'aide du document 1, complétez le tableau ci-dessous en retrouvant, pour chacune de ces vies professionnelles, le nom d'un chef célèbre qui a contribué à l'évolution de la cuisine

Vies professionnelles	Chefs cuisiniers
Il a animé la première émission télévisée consacrée à la cuisine.	<input type="checkbox"/> Raymond Oliver <input type="checkbox"/> Auguste Escoffier <input type="checkbox"/> Michel Guérard
Il a ouvert son restaurant à Collonges-au-Mont-d'Or.	<input type="checkbox"/> Georges Pralus <input type="checkbox"/> Bernard Loiseau <input type="checkbox"/> Paul Bocuse
Installé à Monaco puis à Paris, il est le premier chef à diriger deux restaurants 3 étoiles.	<input type="checkbox"/> Marc Veyrat <input type="checkbox"/> Alain Ducasse <input type="checkbox"/> Michel Bras
Créateur de la pêche Melba.	<input type="checkbox"/> Auguste Escoffier <input type="checkbox"/> Paul Haeberlin <input type="checkbox"/> Ferran Adrià
Première femme à obtenir 3 macarons au guide Michelin en 1933.	<input type="checkbox"/> Eugénie Brazier <input type="checkbox"/> Hélène Darroze <input type="checkbox"/> Anne-Sophie Pic
Apprenti chez les frères Troisgros puis chef étoilé, on le caractérisait par sa cuisine à l'eau.	<input type="checkbox"/> Marc Veyrat <input type="checkbox"/> Bernard Loiseau <input type="checkbox"/> Alain Ducasse
L'Auberge de l'Ill, à Illhauesern, conserve ses 3 étoiles depuis 1967.	<input type="checkbox"/> Les frères Troisgros <input type="checkbox"/> Michel Bras <input type="checkbox"/> Paul Haeberlin
Chef ayant développé le sous-vide à partir de 1974.	<input type="checkbox"/> Georges Pralus <input type="checkbox"/> Michel Guérard <input type="checkbox"/> Michel Bras
Chefs à Roanne, médiatisés dans les années 1970.	<input type="checkbox"/> Paul Bocuse <input type="checkbox"/> Les frères Troisgros <input type="checkbox"/> Anne-Sophie Pic
Inspirateur de la cuisine moléculaire et élu meilleur cuisinier du monde en 2008.	<input type="checkbox"/> Cyril Lignac <input type="checkbox"/> Alain Ducasse <input type="checkbox"/> Ferran Adrià
Seule femme en exercice ayant obtenu 3 macarons Michelin en 2009.	<input type="checkbox"/> Anne-Sophie Pic <input type="checkbox"/> Hélène Darroze <input type="checkbox"/> Eugénie Brazier
Auteur du livre <i>La Grande Cuisine minceur</i> en 1976.	<input type="checkbox"/> Alain Ducasse <input type="checkbox"/> Michel Guérard <input type="checkbox"/> Paul Bocuse
Range son chapeau et arrête son activité en 2009 pour raisons de santé.	<input type="checkbox"/> Marc Veyrat <input type="checkbox"/> Les frères Troisgros <input type="checkbox"/> Michel Bras
Sa cuisine est à base d'herbes aromatiques. Restaurateur à Laguiole, il obtient 3 macarons au guide Michelin édition 2000.	<input type="checkbox"/> Cyril Lignac <input type="checkbox"/> Ferran Adrià <input type="checkbox"/> Michel Bras

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 40

<b>Situation professionnelle :</b> Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de cuisine, vous découvrez le monde professionnel avec ses codes et les techniques essentielles à l'acquisition des bases du métier.								
<b>CUISINIER</b>								
TA Le vocabulaire professionnel <b>Ile flottante caramel, caramel biscuit sec</b>	<b>A RETENIR</b>							
Chef d'œuvre <i>La marche en avant</i> Reconnaissance de produits de base Epluchages, taillages <b>tarte à l'oignon</b>								
APS <i>La marche en avant</i> Reconnaissance de produits de base Epluchages, taillages <b>Tartelette océane</b> <b>Salade de fruits frais</b> Réaliser une pâte sucrée Démonstration crème pâtissière <b>Cuisson gâteaux basque</b>								
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M	
<b>Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail</b>								
Contrôler ses denrées								
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail								
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène								
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable								
<b>Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</b>								
Réaliser les techniques préliminaires								
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes								
Préparer des desserts								
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région								
<b>Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...</b>								
Choisir et mettre en place les matériels de dressage								
Dresser les préparations culinaires								
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires								
<b>Technologie professionnelle :</b> Histoire de la cuisine								



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### ŒUF A LA NEIGE

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Confectionner la meringue ordinaire

Réunir dans un bassin très propre les blancs et une pincée de sel.

Casser les blancs à l'aide d'un fouet, puis les monter.

Les serrer avec le tiers du poids en sucre dès qu'ils sont aux 9/10ème du montage.

Arrêter de fouetter et incorporer très délicatement le reste du sucre à l'aide d'une petite écumoire.

#### Cuire la meringue ordinaire

Faire bouillir le lait légèrement sucré.

Façonner la meringue en forme d'œuf à l'aide de 2 cuillères.

Pocher dans le lait frémissant durant 1 min.

Retourner les œufs à la neige et terminer la cuisson durant 1 min également.

Égoutter et réserver dans une plaque munie d'un papier absorbant (les œufs à la neige peuvent être pochés dans de l'eau).

#### Réaliser la crème anglaise

Récupérer le lait ayant servi à la cuisson des œufs à la neige, le passer au chinois étamine.

Compléter la quantité nécessaire de lait pour compenser l'évaporation.

Refaire bouillir le lait dans une russe, ajouter une demi-gousse de vanille fendue en deux, laisser infuser.

Clarifier les œufs.

Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre dans une calotte en inox en remuant à l'aide d'une spatule.

Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis, mélanger. Remettre dans la russe et cuire la crème.

Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule.

Passer la crème au chinois étamine et la refroidir le plus rapidement possible en la vannant fréquemment.

#### REMARQUE :

En aucun cas, la crème ne doit bouillir (+83°C), la crème anglaise ainsi préparée doit être conservée à + 3 °C et utilisée de préférence dans la journée.

#### Dresser les œufs à la neige



En restauration il est fréquent de cuire les blancs d'œufs en meringue dans de l'eau, à la vapeur ou au four micro-ondes...

#### Matériels nécessaires:



## CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# TARTE A L'OIGNON

### Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Confectionner la pâte brisée

### Préparer la garniture

- Eplucher, laver et émincer finement les oignons (en réserver un pour la présentation). Ils peuvent être éventuellement blanchis.
- Cuire au beurre (compoter) les oignons pendant une trentaine de minutes environ.
- Remuer fréquemment afin d'obtenir une coloration blonde et uniforme.
- Eliminer la couenne ainsi que les cartilages de la poitrine fumée et la détailler en tranches fines au trancheur universel.
- Détailler les tranches ainsi obtenues en lamelles de 2 cm de longueur.
- Sauter rapidement à l'huile les lamelles de poitrine fumée sans les dessécher, puis les égoutter.

### Foncer les tartes à l'oignon

### Confectionner l'appareil à crème prise salé

### Marquer les tartes à l'oignon en cuisson

- Répartir équitablement les oignons et la poitrine fumée à l'intérieur des fonds de tartes.
- Verser l'appareil sur la garniture. Le verser à l'entrée du four au moment d'enfourner.
- Détailler l'oignon réservé en rondelles très fines.
- Les disposer harmonieusement en surface.
- Cuire à four chaud (220 °C sole et 180 °C voûte pendant 30 à 35 min environ).
- Retirer les cercles 5 min avant la fin de la cuisson afin de colorer la pâte (la dorer éventuellement à l'œuf entier à l'aide d'un pinceau).
- Débarrasser les tartes à l'oignon sur une grille à pâtisserie et les réserver au chaud.

### Dresser les tartes à l'oignon

- Disposer la tarte à l'oignon sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré ou dentelle .
- Décorer avec le persil en branches (facultatif).



L'oignon est un aromate universel, consommé dans toutes les régions du monde. Il en existe plusieurs variétés, dont certaines sont particulièrement riches en antioxydants. L'oignon fait partie de la grande famille des alliés et, tout comme l'ail, on lui attribue certaines propriétés bénéfiques pour la santé.

pour 8 personnes:

#### Pâte brisée

- farine type 55 kg 0,250
- sel fin kg 0,005
- beurre kg 0,125
- œuf (jaune) pièce 1
- eau l 0,05
- farine (pour abaisser) kg 0,040
- beurre pour les cercles kg 0,010

#### Garniture

- oignons kg 0,800
- beurre kg 0,080
- poitrine de porc fumée kg 0,160
- huile l 0,02

#### Appareil à crème prise salé

- œufs (entiers) pièce 2
- œuf (jaune) pièce 1
- lait l 0,10
- crème l 0,20

#### Assaisonnement

- sel fin PM
- poivre du moulin PM
- noix de muscade PM



matériel nécessaires



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### GATEAU BASQUE

#### Préparer, les pesées et le matériel

##### Réaliser la pâte sucrée (la veille):

Dans un grand saladier, travailler le beurre avec le sucre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.

Incorporer les œufs 1 par 1 sans trop travailler l'appareil et ajouter l'amande amère.

Tamiser la farine avec la levure chimique sur le mélange précédent et travailler homogène.

Débarasser la pâte sur du papier film alimentaire et bien emballer celle-ci pour éviter la formation de croûte.

Laisser reposer toute une nuit en chambre froide.

##### Crème pâtissière:

Bouillir le lait avec la vanille.

Battre au fouet, les jaunes d'œufs avec le sucre.

Ajouter la Maïzena tamisée et battre sans excès.

Versez la moitié du lait bouillant sur le mélange à base d'œufs, délayer.

Reverser ce mélange dans la casserole en inox et remettre sur le feu vif, porter à ébullition et cuire 1 minute en fouettant sans arrêt tout en baissant le feu.

Débarasser la crème dans cul de poule et filmer au contact.

Laisser refroidir puis stocker au réfrigérateur.

##### Monter et cuire les gâteaux basques

Partager la pâte (la recette permet de réaliser 3 gâteaux pour 6 personnes ou deux de 8).

Abaisser sur un plan de travail légèrement tamisé une moitié comme pour une tarte mais de 0,5 cm d'épaisseur environ. (il faut essayer de travailler assez rapidement car le beurre risque de ramollir et votre pâte collerait au plan de travail)

Mettre cette pâte dans le moule beurré au préalable, en prenant soin de ne laisser que 2 cm de rebord.

Garnir copieusement de pâtissière fouettée et parfumée au rhum (selongût); ou de confiture de cerise noire.

Abaisser l'autre partie de pâte au diamètre du moule et déposer celle-ci délicatement sur la crème en évitant de laisser des bulles d'air.

Dorer au jaune d'œuf la surface du gâteau, laisser reposer 5 minutes et repasser une 2ème couche de dorure.

Cuire au four à 145 °C ou thermostat 3 pendant 50 minutes. Laisser tiédir dans le moule et démouler sur un plat.

pour 16 personnes:

##### Pâte sucrée

0,250 kg Beurre

0,300 kg Sucre cristallisé

1 Jaunes d'œufs

2 œufs entiers

PM extrait d'amande amère

0,400 kg farine

0,005 kg levure chimique

##### Crème pâtissière

0,50 l lait entier

1/2 vanille fendue ou extrait

0,080 kg jaunes d'œufs

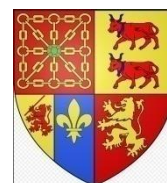
0,120 kg sucre semoule

0,040 kg Maïzena

0,02 l Rhum

##### Finition

1 Oeufs



Le **gâteau basque** (*etxekobiskotxa*-*biskotx* ou, moins spécifiquement, *pastiza* en labourdín) est un gâteau typique du Labourd et d'une partie de la Basse-Navarre, au Pays basque, traditionnellement fourré de cerises noires d'Ixassou, ou de crème pâtissière à l'amande ou au rhum/vanille.

#### Matériels nécessaires:



# Je retiens ... L'HISTOIRE DE LA CUISINE

Louis Pasteur, explore le monde microbien...

1936: les congés payés, les grands Palaces, création de restaurants et hôtels sur les grands axes routiers...  
1914 - 1918: 1ère guerre mondiale (Pétain, Verdun, traité de Versailles...)  
1939 - 1945: deuxième guerre mondiale (Hitler, De Gaulle, débarquement de Normandie, plan Marshall,...)  
Reconstruction des pays Européens, le plein emploi, 29 avril 1945 droit de vote des femmes !!!,



## De 1900 à 1950: LA CUISINE MODERNE

Les repas sont copieux et abondants.  
1900, parution du guide Michelin.  
Evolution des pratiques culinaires et des techniques de conservation.  
Apparition des premiers réfrigérateurs.

..... est le maître incontesté de la cuisine moderne  
..... à Lyon est la première femme à obtenir 3 étoiles au guide Michelin  
**Gringoire et Saulnier** écrivent le répertoire de la cuisine.  
**Prosper Montagné** écrit le Larousse gastronomique



Crise pétrolière, construction du mur de Berlin, l'homme marche sur la lune,  
L'Europe des six (France, Allemagne, Italie, Belgique, Luxembourg et Pays-Bas) signe le traité de Rome. La CEE est née.  
L'Algérie devient indépendante après plus d'un siècle de domination française  
En 1968 le mouvement écologique propose la mode : bio-végétarien

Les femmes travaillent de plus en plus pour enrichir ou faire face à de nouveaux besoins du ménage

## De 1950 à 1970: LA CUISINE BOURGEOISE

Premières émissions télévisées de cuisine  
La cuisine se fait festive au travers de plats riches en graisse et en sucre  
Création des premières écoles hôtelières.

..... est le premier cuisinier à présenter une émission télévisée.  
La cuisine prend de l'ampleur en province : on régionalise la cuisine grâce aux **grands chefs** qui s'installent dans les **régions françaises**  
..... à Vienne, **André PicàValence**

L'armée américaine se retire du Vietnam  
Catastrophe nucléaire de Tchernobyl  
Le mur de Berlin n'est plus ! Ouverture des frontières, nouvelle clientèle (Asiatique, Russe)  
Nous sommes plus de 5 milliards de terriens, de plus en plus de repas pris hors du foyer  
J-Lang promeut l'art culinaire, journée du goût, la technologie du matériel évolue vers l'électronique,



## De 1970 à 1990 : LA NOUVELLE CUISINE

Valorisation du produit: AOC, Labels.  
Médiatisation des chefs par le guide Gault et Millau.  
Apparition de la cuisine diététique.  
Diversification des types de restaurant, la restauration livrée, à emporter, le driving...  
La restauration à thème, la restauration rapide ...

..... est l'ambassadeur de la cuisine française dans le monde entier  
**Georges Pralus** développe le procédé du sous-vide.  
Les..... exercent leur talent à Roanne.  
..... à Eugénie-les Bains, publie "la grande cuisine minceur"



Scandale de la "Vache Folle", la grippe aviaire, la monnaie officielle devient l'euro, Entrée en vigueur du protocole de Kyoto  
Les entreprises françaises de plus de vingt salariés adoptent les 35 heures.

Faillite de Lehman Brother, crise financière mondiale, le budget consacré aux loisirs explose, Mc Donald's 1er restaurateur mondial!  
Le matériel est de plus en plus technique et précis (sonde de cuisson, thermoplongeur, induction, micro-ondes,...)

## De 1990 à nos jours: LA CUISINE FUSION ou WORLD FOOD

Utilisation de produits et techniques étrangères  
Le chef de cuisine devient un véritable chef d'entreprise  
Développement de la gastronomie moléculaire  
L'union européenne met en place les AOP (appellation d'origine protégée) et les IGP (indication d'origine protégée)

..... et ..... sont les chefs les plus étoilés en 2015  
**Ferran Adria** et ..... sont les spécialistes de la cuisine moléculaire  
**Hervé This**, physico-chimiste, travaille sur les organisations moléculaires.  
..... est la seule femme à obtenir 3 étoiles au guide Michelin en 2009.

# MA SEMAINE AU LYCEE...






Semaine 41

<b>Situation professionnelle :</b>							
Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de cuisine, vous découvrirez le monde professionnel avec ses codes et les techniques essentielles à l'acquisition des bases du métier.							
<b>CUISINIER</b>							
TA Le vocabulaire professionnel tailler une <b>Matignon</b> réaliser un <b>bouquet garni</b>	<b>A RETENIR</b>						
Chef d'œuvre La marche en avant Reconnaissance de produits de base Réaliser une <b>pâte à choux</b> Réaliser une <b>crème pâtissière</b>							
APS La marche en avant Reconnaissance de produits de base Réaliser un <b>velouté de légumes</b> (crème de légumes au curry) Réaliser un <b>sauter-déglacer</b> (steak sauté Bercy) Réaliser une <b>purée de légume</b> Cuire des légumes <b>à l'anglaise</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Préparer des desserts							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Dresser les préparations culinaires							
Envoyer les préparations culinaires							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle_:</b> Traitement des déchets Développement durable...							

# LA PATE A CHOUX



INGREDIENTS DE BASE					
Farine	Kg		Sel fin	Kg	PM
Beurre	Kg		Sucre semoule	Kg	PM
Œufs	P		Eau	L	
<b>Matériels:</b> Russe, calotte, Spatule bois, Maryse, corne, Tamis, poche, douilles, Pinceau, verre mesureur, ramequin					

Etapes	Technique	Points de maitrise
	Mise en place du poste et pesée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les pesées doivent s'effectuer de débuter la technique.</li> <li>Utiliser de la farine T55 de préférence.</li> <li>..... la farine</li> </ul>
	<p><b>Réaliser la panade :</b>            Chauffer l'eau avec le beurre, sel et le sucre. Jusqu'à ébullition            Retirer du feu et incorporer la farine en une fois .            Dans un premier temps mélanger doucement pour incorporer la farine puis un plus vigoureusement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fusion du beurre et l'ébullition de l'eau doivent s'effectuer simultanément.</li> <li>Le beurre coupé en parcelles va fondre plus facilement</li> <li>L'ajout de farine doit se ..... pour éviter la coagulation des grains d'amidons au contact d'une source de chaleur trop importante.</li> <li>Il faut respecter les pesées et éviter les débordements</li> </ul>
	<p>..... <b>la panade :</b>            Remettre la russe sur le feu et dessécher pendant 30 seconde.            Débarrasser dans une calotte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La pâte ..... plus ni aux parois de la russe ni à la spatule.</li> <li>Dessécher moins longtemps pour des quantités moins importantes.</li> </ul>
	<p><b>Incorporer les œufs</b>            un par un au début tout en remuant vigoureusement, puis deux par deux au fur et à mesure qu'ils sont absorbés par la pâte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A partir du ....., vérifier la consistance de la pâte, ajouter les deux derniers œufs battus à la fourchette.</li> <li>Les incorporer progressivement 1/2 œufs par 1/2 œufs pour faire l'à-point de consistance.</li> <li>prendre un peu de pâte sur la spatule : le pointe doit retomber doucement faisant le crochet.</li> </ul>
	<p>..... <b>la pâte à choux</b>            Corner les bords de la calotte et utiliser la pâte immédiatement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La pâte à choux se travaille à la poche lorsqu'elle est encore .....</li> </ul>



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CHOUX A LA CREME

### Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Confectionner la pâte à choux (cours de technologie appliquée)

### Dresser ou coucher les choux ou les éclairs

- Les coucher sur une plaque beurrée.
- Utiliser une poche munie d'une douille ronde unie d'1 cm à 1,2 cm de diamètre.

### Marquer les choux ou les éclairs en cuisson -

- Bien les dessécher en ouvrant le oura en fin de cuisson pour libérer la vapeur.

### Réaliser la crème pâtissière

- Mettre le lait à bouillir avec la demi-gousse de vanille.
- Clarifier les oeufs.
- Blanchir les jaunes avec le sucre semoule.
- Ajouter la farine tamisée ou la poudre à crème, puis mélanger.
- Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant à l'aide d'un petit fouet.
- Mettre l'appareil dans la russe et cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer.
- Retirer la gousse de vanille.

- Débarrasser la crème et la parfumer, soit avec quelques gouttes d'extrait de vanille et un peu de kirsch pour les choux, soit avec 0,01 l ou 0,02 l d'extrait de café ou du cacao pour les éclairs.

- Beurrer en surface ou filmer, et refroidir rapidement la crème pâtissière parfumée.

### Garnir les choux ou les éclairs -

- Couper les choux au-dessous ou percer à l'aide d'une douille par dessous.
- Les garnir de crème au kirsch à l'aide d'une poche munie d'une douille.

### Glacer les choux ou les éclairs -

- Les choux à la crème peuvent être saupoudrés de sucre glace ou glacés avec du fondant blanc
- Chauffer doucement le fondant à 35 °C environ dans une petite sauteuse.
- Le parfumer avec quelques gouttes d'extrait de café ou avec un peu de cacao tamisé.
- Tremper délicatement le dessus des éclairs dans le fondant.
- Egaliser l'épaisseur et supprimer l'excédent de fondant avec le doigt ou avec un petit couteau.
- Réserver les éclairs café et chocolat sur une grille à pâtisserie.

### Dresser les éclairs

pour 8 personnes:

#### **Pâte à choux**

- 0,25 l eau
- 0,005 kg sel fin
- 0,010 kg sucre semoule
- 0,100 kg beurre
- 0,150 kg farine
- 4 oeufs entiers
- beurre pour la plaque

#### **Crème pâtissière**

- 1 l lait
- 0,120 kg oeufs (6 jaunes)
- 0,200 kg sucre semoule
- 0,100 kg Maizena<sup>ou</sup> poudre à crème
- 1/2 gousse de vanille
- 0,040 kg beurre

#### **Glaçage**

- 0,300 kg fondant blanc

### Matériel nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### CREME DE LEGUMES AU CURRY

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer les légumes

Eplucher, laver tous les légumes.  
Tailler en macédoine, réserver

#### Marquer le potage en cuisson

Chauffer le beurre et cuire la poudre de curry sans excès.  
Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.  
Suer lentement en évitant toute coloration.  
Mouiller avec le bouillon (1,8 à 2 l).  
Saler légèrement au gros sel.  
Porter rapidement à ébullition et cuire pendant 10 min.  
Ajouter les pommes de terre taillées en paysanne.  
Cuire à nouveau pendant 30 min.  
Mixer le potage très finement, passer au chinois  
Crémer, porter à ébullition  
Vérifier l'assaisonnement.  
Débarrasser le potage (au bain-marie, couvrir).

#### Tailler les croutons et faire sécher au four

#### Finition - dressage

Servir les croutons à part avec éventuellement un peu de gruyère râpé



Un curry ou cari est un terme générique désignant une grande variété de préparations épicées. On le trouve principalement dans les cuisines indiennes ou influencées par l'Inde (cuisine réunionnaise par exemple) ou en Asie du Sud-Est (cuisine thaïlandaise).

Selon sa composition, un curry peut être très doux ou bien très épicé, et il est généralement très parfumé. Il se présente sous forme de poudre et est généralement de couleur jaune ou orange. Des plats obtenus en utilisant ce mélange d'épices portent également le nom de curry.

#### Pour 8 personnes:

0,040 Kg beurre  
PM curry doux  
0,160 Kg poireau  
0,160 Kg carotte  
0,080 Kg navet  
0,100 Kg céleri en branches  
0,500 Kg pommes de terre (Bintje)  
0,125 Botte persil  
2 l bouillon de volaille ou bœuf ou veau  
  
0.25 l crème fraîche  
PM sel gros  
PM poivre  
  
Baguette de pain rassie



#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### STEAK SAUTE BERCY, POMMES PUREE ET HARICOTS VERTS

#### Mettre en place le poste de travail

#### Vérifier et parer la viande -

- Oter les nerfs, les aponévroses et la graisse si nécessaire.
- tailler en steak, en pavé, en pièce double...
- La réserver en enceinte réfrigérée.

#### . Préparer les éléments de la sauce Bercy -

- Eplucher, laver et ciseler finement les échalotes.
- Laver, équeuter, essorer, concasser et hacher le persil.

#### Préparer la garniture d'accompagnement

- Eplucher les PDT, laver et tailler en gros cubes
- Cuire à l'anglaise, passer au tamis ou au moulin à légumes, lier avec lait, crème et beurre chaud, réserver (+65°C)
- effiler les haricots verts, cuire à l'anglaise, égoutter
- sauter au beurre sans coloration, ajouter une persillade en fin de cuisson

#### Marquer les steaks en cuisson

- Assaisonner les steaks de sel fin et de poivre du moulin, puis les faire sauter dans un sautoir avec de l'huile et du beurre (surveiller attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès).
- Cuire les steaks à l'à point de cuisson souhaité (bleu, saignant, à point, bien cuit), puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée.

#### Réaliser la sauce Bercy -

- Dégraisser le sautoir de cuisson en basculant partiellement la graisse dans un récipient.
- Ajouter les échalotes ciselées et les laisser suer doucement sans coloration.
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire.
- Ajouter le fond brun de veau lié et réduire la sauce à nouveau pendant quelques minutes.
- Monter la sauce au beurre hors du feu en vannant (ne pas utiliser de fouet).
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.

#### Dresser

Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

1,200 kg contre-filets parés  
0,04 l huile d'arachide  
0,040 kg beurre

#### Sauce Bercy

0,080 kg échalotes  
0,10 l vin blanc  
0,40 l fond brun de veau lié  
0,040 kg beurre  
0,020 kg persil

#### Purée de pomme de terre

1,500 kg pomme de terre  
0,080 kg beurre  
0,30 l lait  
0,30 l crème fraîche liquide

#### Haricots verts persillés

1 kg haricots verts  
0,080 kg beurre  
1/4 botte persil  
0,020 kg ail

#### Assaisonnement

- sel fin PM
- poivre du moulin PM
- noix de muscade



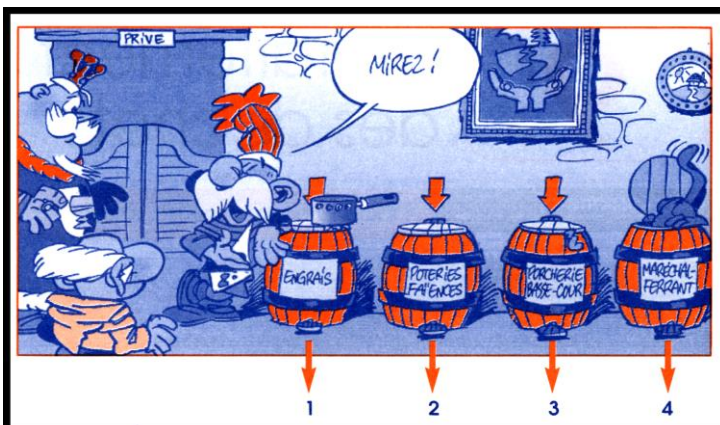
L'entrecôte Bercy est une spécialité parisienne et, plus particulièrement, comme son nom l'indique, du Bercy. Elle était traditionnellement servie aux négociants en vins, à l'époque où Bercy était, en importance, le deuxième lieu d'arrivage des vins consommés à Paris (l'autre lieu d'arrivage, plus important encore, était la halle aux vins de Paris).

#### Matériels nécessaires:

# TRAITEMENT DES DECHETS



A partir de cette histoire du Moyen âge, trouver pour chacun des tris ci-dessus, un exemple de déchets produits en cuisine.



1 :

2 :

3 :

4 :



# TRAITEMENT DES DECHETS

Une cuisine professionnelle produit chaque jour une quantité importante de déchets,

dont l'élimination demande une attention particulière pour :

- Respecter l'environnement, puisque, à partir de l'année 2002, la loi prévoit l'interdiction de la mise en décharge de déchets non triés et non traités. On doit donc privilégier les deux opérations suivantes :
- Respecter les consignes d'hygiène au niveau des conteneurs qui peuvent être source de contamination et de multiplication microbienne.

## POLE 1

- 1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage
  - T3: les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels
  - T9: la prévention des risques liés à l'activité en cuisine
- POLE 2
- 3- Organiser le poste de travail tout au long de l'activité de cuisine
  - T13: les règles applicables à l'hygiène, la sécurité et la santé

## LE RECYCLAGE

C'est à dire la récupération de matériaux usagés, transformés pour donner de nouveaux produits finis, commercialisables à leur tour



## LA VALORISATION

C'est à dire la récupération du produit usagé ou d'une partie de celui ci en vue d'en réutiliser la matière ou la capacité énergétique pour un nouvel usage.

## LES DECHETS PRODUITS EN RESTAURATION

Déchets produits	Nature	Mode d'élimination	Valorisation après collecte
Autrefois appelés « eaux grasses ».	Déchets putrescibles et biodégradables provenant des préparations culinaires ou des restes récupérés à la plonge.	Conteneurs étanches afin de ne pas contaminer l'eau potable, les aliments, les locaux et les équipements.	..... après autorisation préfectorale. Production de compost.
.....	Déchets en papier, carton, verre, plastique, métaux, bois.	Conteneurs de couleurs distinctes selon la nature des déchets.	..... (Vert: verre / bleu: prospectus / jaune: plastiques)
Huiles alimentaires usagées.	Résidus des cuissons et plus généralement des fritures.	..... (bidon).	Fabrication de ....., de ..... et de lubrifiants industriels.

## LE DEBARRASSAGE DES DECHETS

### Dans la cuisine

- ➔ Poubelle équipée de sacs étanches et jetables
- ➔ Sortie après .....

### Dans le local extérieur

- ➔ Conteneurs de ....., local réfrigéré quelques fois
- ➔ Stockés à l'abri des rongeurs et des animaux
- ➔ Ramassage assuré par le service municipal de la voirie

## L'ENTRETIEN DES CONTENEURS

dehors des ..... dans la cuisine

- \* Nettoyer et ..... les conteneurs et le local avec les produits lessiviels corrects (détergents – désinfectant)
- \* Vérifier l'état général de bonne propreté du local.
- \* S'assurer du ramassage ..... et régulier des conteneurs



## TEXTES ET DECRETS

09 MAI 1995	Conditions d'hygiène applicables dans la restauration commerciale et de loisirs
29 SEPTEMBRE 1997	Conditions d'hygiène applicable dans la restauration collective à caractère social
1 JANVIER 2005	Règlement CE 178/2002 fixant les procédures relatives à la sécurité des aliments.
1 JANVIER 2006	Mise en place du « paquet hygiène » c'est à dire : Règlement CE 852/2004 du 29 avril 2004 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires Règlement CE 853/2004 du 29 avril 2004 fixant des règles spécifiques d'hygiène applicables aux denrées alimentaires d'origine animale

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 42

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de cuisine, vous découvrez le monde professionnel avec ses codes et les techniques essentielles à l'acquisition des bases du métier.

## CUISINIER

TA

Les sauces émulsionnées froide: **Mayonnaise et dérivés**  
Le vocabulaire professionnel

Chef d'oeuvre

**tarte en bande aux pommes**

APS

**Brochette de bœuf grillée aux herbes**  
**Pomme Macaire et tomate au four**  
**Crêpe Suzette**

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces

Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes

Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs

Cuisiner des garnitures d'accompagnement

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Dresser les préparations culinaires




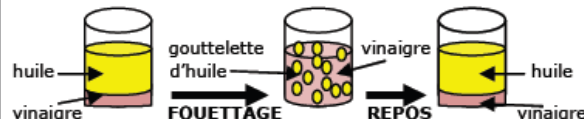



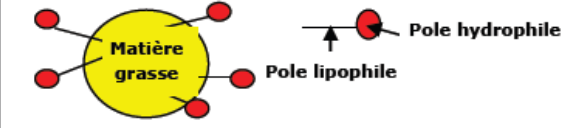
Envoyer les préparations culinaires

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

### Technologie professionnelle:

Cuisson « griller »

## VACANCES TOUSSAINT

1 CAP C		ATELIER EXPERIMENTAL		DATE :		
<b>OBJECTIFS :</b> - Réalisation d'une vinaigrette - Réalisation d'une mayonnaise - Visualisation des résultats (rôle de l'émulsifiant)		<b>Sauces émulsionnées froides</b>		POLE 2 PREPARATION ET DISTRIBUTION DE LA PRODUCTION DE CUISINE 4- Mettre en œuvre les techniques de base et cuisiner Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production T16: les différentes techniques de cuissons et de préparations culinaires		
<b>Définition</b> Une émulsion est le mélange par ..... de deux corps qui normalement ne se mélangent pas. Une sauce émulsionnée froide peut être ..... ou .....						
<b>SAUCE VINAIGRETTE</b>		<b>Définition</b> C'est une sauce émulsionnée ..... Les éléments vinaigre (eau) et huile ne restent pas associés quand on ..... de la fouetter.				
<b>Fiche technique (pour 1L d'huile)</b>		 <b>Progression</b>		<b>POINTS CRITIQUES A MAITRISER</b>		
Ingrédients	Unité	Quantité	 Dans une calotte, dissoudre le sel et le poivre avec le vinaigre.  Verser l'huile en filet progressivement en fouettant pour effectuer le mélange.	<b>Points critiques</b>	<b>Précautions</b>	
Huile	L	1.00		<b>Assaisonner en premier</b>	Le sel va pouvoir se dissoudre dans le vinaigre	
Vinaigre	L	0.30		<b>Température des éléments</b>	Les éléments (huile, vinaigre) doivent être à température ambiante.	
Sel, poivre	Kg	Pm			<b>Ajout de l'huile</b>	L'objectif est de diviser les billes de matières grasses.
Fac. (Moutarde)	Kg	0.040				<b>Difficulté Pour assaisonner</b>
 <b>Compréhension</b>						
<b>SAUCE MAYONNAISE</b>		<b>Définition</b> C'est une sauce émulsionnée ..... Les éléments restent associés quand on arrête de fouetter grâce à l'ajout d'un ..... (le jaune d'œuf).				
<b>Fiche technique (pour 1L d'huile)</b>		 <b>Progression</b>		<b>POINTS CRITIQUES A MAITRISER</b>		
Ingrédients	Unité	Quantité	Dans une calotte, réunir le sel, le vinaigre et les jaunes d'œufs.   Verser l'huile en filet et émulsionner en fouettant. Quand le mélange devient opaque et épais, il est possible d'accélérer l'incorporation de l'huile.  couvrir d'un film en plastique alimentaire et la réserver.	<b>Points critiques</b>	<b>Précautions</b>	
Huile	L	0,25		<b>Ajout du vinaigre</b>	Il doit être incorporé au début, permet de dissoudre le sel.	
Vinaigre blanc	L	0.01		<b>Emulsion impossible</b>	L'huile a été incorporée trop vite.	
Œufs (jaune)	Pièce	1			<b>Sauce compact</b>	La sauce contient peu d'eau, l'émulsion risque d'être fragile.
Sel	Kg	Pm		<b>La sauce tourne</b>		La remonter en la versant progressivement sur un peu d'eau.
 <b>Compréhension</b>				<b>Température de stockage</b>	L'huile de tournesol supporte une température de +2°C	
<b>L'émulsifiant (molécule tensioactive) va envelopper les gouttes d'huile pour permettre leur dispersion dans l'eau.</b>		<b>Application culinaire</b>	Vinaigrette : aromatisation en fonction du vinaigre, huile, herbes et épices Mayonnaise (dérivée) : Sauce Verte, Aioli, Sauce Cocktail, Sauce Tartare, Sauce Gribiche		<b>Sources :</b> La cuisine expliquée	



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### TARTE FEUILLETÉE AUX POMMES

#### Mettre en place le poste de travail -

- denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer la pâte feuilletée

- réaliser une détrempe
- beurrer la détrempe
- tourrer la pâte, amener le feuilletage à 6 tours -

#### Réaliser une crème pâtissière

- mettre le lait à bouillir avec la demi-gousse de vanille.
- blanchir les jaunes avec le sucre semoule.
- ajouter la Maïzena, puis mélanger.
- verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant à l'aide d'un petit fouet.
- mettre l'appareil dans la russe et cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer.
- retirer la gousse de vanille.
- filmer et refroidir

#### Montage de la tarte

- abaisser le feuilletage en rectangle, piquer fortement
- tailler deux bordures de 1 cm de large
- coller sur la pâte avec un peu d'eau
- garnir le centre de crème pâtissière lissée
- éplucher, vider et émincer les pommes
- ranger sur la tarte, parsemer de sucre semoule et quelques noix de beurre
- dorer les rebords

#### Finition - cuisson

- cuire à 210°C pendant 10 minutes puis baisser 190°C / 15 minutes env.
- vérifier la cuisson puis débarrasser sur grille
- lustre avec le nappage blond bien uniformément

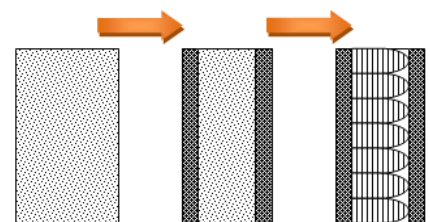
Pour 8 personnes:

#### Pâte feuilletée

0,300 kg farine  
0,006 kg sel fin  
0,030 kg beurre fondu refroidi  
PM vinaigre blanc (facultatif)  
0,15 l eau  
0,225 kg beurre pour feuilletage  
0,040 kg farine (pour tourer)

0,50 l lait  
0,100 kg jaunes d'oeufs  
0,125 kg sucre semoule  
0,050 kg Maïzena  
1/4 gousse vanille  
0,010 kg beurre

0,400 kg pommes  
0,050 kg beurre  
PM Sucre semoule  
0,100 kg nappage blond



La **pomme** est un fruit comestible à pépins d'un goût sucré ou acide selon les variétés. C'est le fruit le plus consommé en France et le troisième dans le monde. Les principaux types de pommes sont tous de l'espèce *Malus domestica* qui compte environ 20 000 variétés à travers le monde. D'une forme trapue caractéristique parfois quasi-sphérique, elle se consomme à maturité crue, cuite ou séchée. Son jus est bu tel quel, fermenté il constitue le **cidre**.

Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# BROCHETTE DE BOEUF GRILLÉE AUX HERBES, POMME MACAIRE ET TOMATE CONFITE

### Préparations préliminaires

#### Préparer les pommes de terre

Laver et cerner les pommes de terre  
Mettre les pommes de terre sur le gros sel.  
Cuire au four pendant 1H00 à 1H15 à 180°.

#### Préparer les brochettes

Parer et tailler la viandes en cubes (0,030kg), réserver +4°C  
Tailler les oignons et les poivrons en fonction des cubes de viande  
Monter les brochettes sur des piques (bois ou métal)  
Mariner avec huile et herbes, réserver au frais jusqu'à cuisson

#### Finition des pommes de terre

Tailler le beurre en parcelles et le réserver au frais.  
A l'aide d'un couteau ouvrir toutes les pommes de terre, les recoller et les tenir au chaud dans le plat sur le gros sel.  
Prendre une demi pomme de terre et prélever la pulpe à l'aide d'une cuillère.  
Faire tomber la pulpe dans une calotte ou un saladier et maintenir au chaud.  
Il est important de maintenir la pulpe au chaud pour éviter que la pulpe "corde", c'est à dire qu'elle devienne élastique quand on va la travailler à la fourchette.  
A l'aide d'une fourchette, travailler la pulpe avec la moitié du beurre.  
Ajouter et travailler la pulpe à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.  
Remplir des moules en aluminium beurrés de 6 cm de diamètre.  
Lisser la surface avec une spatule.  
Laisser refroidir l'appareil, ce sera plus facile à manipuler par la suite.

**Remarque :** Si vous n'avez pas de moule aluminium, il faut façonner des petites galettes, les fariner et les sauter.  
Passer les moules au four 210°C pour réchauffer et colorer la pomme de terre, démouler sur plat ou assiette.  
Lustrer avec du beurre fondu au départ

Griller les brochettes sur un grill propre et pas trop chaud (attention au ferrage!)  
Cuire les tomates lavées au four 210°C / 8 minutes environ, arrosées d'huile d'olive, de sel fin, piment d'Espelette.



*Ce terme regroupe différentes variétés de plantes comme le thym, le serpolet, la marjolaine, l'origan, le romarin, le basilic, le cerfeuil, l'estragon, la livèche, la sarriette, la sauge, le laurier-sauce et le fenouil. Une partie de ces plantes entre dans la composition du bouquet garni.*

Pour 8 personnes:

#### Base

1,800 kg bœuf 1ere catégorie  
(rumsteck, tende de tranche, faux filet,...)  
0,200 kg oignons doux  
0,250 kg poivron rouge  
PM huile d'olive  
PM herbes de Provence

#### Pomme Macaire

1 kg de pomme de terre Bintje  
0,100 kg beurre doux  
PM farine  
Muscade  
sel  
poivre

0,800 kg tomate grape  
0,025 kg ail  
Huile olive  
Thym  
Sel fin et piment d'Espelette

m



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# LES CREPES SUZETTE

Réaliser la pâte à crêpes, reposer

Cuire les crêpes assez fines, réserver.

Coupez en julienne le zeste du citron et le zeste d'une orange.

Pressez les 2 oranges pour en extraire le jus et mélangez-le au Grand Marnier.

Faites cuire le sucre dans une poêle avec le jus d'orange au Grand Marnier et les zestes d'orange et de citron. Lorsque la préparation se transforme en un sirop dense, ajoutez le beurre.

Vannez et imprégnez les crêpes rapidement des 2 côtés. Pliez-les en éventail et disposez-les au fur et à mesure dans les assiettes.

Faites chauffer le cognac dans la poêle, flambez-le et arrosez les crêpes aussitôt.

Dégustez chaud.

### INGREDIENTS

- 2 crêpes par personnes

#### Sauce Suzette

- 20 g de beurre
- 50 g de sucre semoule
- 1 citron non traité
- 2 oranges non traitées
- 2 c.a.s. de Grand Marnier
- 5 cl de cognac



*Les agrumes représentent le groupe de fruits le plus cultivé au niveau mondial... Ils sont essentiellement cultivés pour leurs fruits destinés à la consommation en frais ou à la transformation : extraction du jus principalement (oranges, pomelos, mandarines, citrons). La richesse en vitamines A, B et C, la teneur en jus et en fibres équilibrent la ration alimentaire de base. On peut également élaborer des confitures ou des fruits confits à partir des fruits.*

MATERIELS NECESSAIRES

# CUISSON GRILLER

D'une façon générale le cuisinier fait griller des petites pièces nécessitant une cuisson courte.

**Viande de boucherie** : steaks ; entrecôte, tournedos, pavés, côtes, escalopes, rouelle de gigot, brochettes, grillades, ...

**Volailles** : coquelets, poulets, pintadeaux, pigeonneaux, brochettes de volaille, ...

**Gibiers** : chevreuil, cerf et biche, sanglier, pigeon (côtelettes, noisettes, ...)

**Abats** : veau, agneau, porc, bœuf (rognons, foie, ris, ...)

**Produits de charcuterie** : bacon, poitrine fumée, saucisses, boudins blanc et noir, ...

**Poissons** : poissons « portion », grosses pièces (bar, turbotin, daurade, ...), darnes, filets, brochettes, ...

**Mollusques et crustacés** : homards, langouste, gambas, langoustines, coquilles Saint-Jacques, moules, ...

**Légumes** : champignons, tomates, épis de maïs, ...

## CUISSON AVEC BRUNISSEMENT

*Haute température (départ à chaud)*

### Principe de la technique

Exposer un aliment à la chaleur intense d'un gril afin de constituer une « croûte » autour de celui-ci et de mieux préserver les valeurs sapides de l'aliment.



### CHEF DE PARTIE RESPONSABLE

- ❖ Le grillardin sous la responsabilité du rôtiisseur.
- ❖ Le chef dans les petites brigades.

### TECHNIQUE

- Chauffer le gril.
- Préparations préliminaires (parer, dénervé, dégraisser, mariner, ...).
- Placer les pièces à griller en diagonale après les avoir enduites de matière grasse.
- Quadriller l'aliment et le retourner.
- Nourrir la pièce pendant la cuisson.
- Quadriller à nouveau et terminer la cuisson.
- Débarrasser l'aliment sur grille ou assiette retournée.
- Maintenir au chaud.

### QUELQUES CONSEILS

- ⇒ Pour les viandes rouges, respecter les stades de cuisson : bleu, saignant, à point, bien cuit.
- ⇒ Ne pas piquer les aliments avec une fourchette pendant la cuisson.
- ⇒ Cuire les aliments panés à une température plus basse.
- ⇒ Terminer la cuisson des pièces plus importantes au four (poulet).
- ⇒ Saler les viandes rouges à mi-cuisson.

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 45

## Situation professionnelle :

Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour...vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)

## CUISINIER

TA

Fonds de base : **Le fumet**  
Sauce de base : **La sauce américaine**

A RETENIR

Chef d'oeuvre

**poulet rôti, jus corsé**  
**gratin dauphinois**

APS

**Filet de merlu salsa verde**  
**Cocotte de légumes**  
**Clafoutis de poire au miel**

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces

Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés

Cuisiner des garnitures d'accompagnement

Préparer des desserts

Utiliser et mettre en valeur des produits de la région

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

### Technologie professionnelle:

Le lait

# LES PRINCIPAUX FONDS EN CUISINE

La cuisine française est une cuisine « de sauce » ce qui la différencie des autres cuisines du monde. On ne peut réaliser de véritables sauces sans un fond, et la véritable cuisine, celle du cuisinier professionnel, nécessite une base de grande qualité. Cependant les fonds réalisés aujourd'hui sont différents d'autrefois.

Tendance actuelle cuissons courtes et bien dépeignées  
Fonds ou fumet par type de produits  
Fonds enrichis d'éléments gélatineux  
Liaisons allégées

FOND BRUN	FOND BLANC DE VOLAILLE	FUMET DE POISSON
1. Concasser les os	1. Concasser les os	1. Concasser et ..... les arêtes
2. .... les os au four	2. .... les os, départ eau froide	2. tailler la ..... (oignons)
3. ajouter la ..... et suer	3. préparer la .....	3. faire ..... la garniture aromatique avec une matière grasse.
4. transvaser les os et la garniture aromatique dans un .....	4. rafraîchir et égoutter les os	4. ajouter les arêtes et faire suer à nouveau
5. mouiller à l'eau froide et porter à ébullition	5. placer les os dans un rondou et mouiller à l'eau .....	5. .... au vin blanc (facultatif) ..... à l'eau froide et ajouter bouquet garni
6. .... et .....	6. porter à ébullition, ..... et ajouter la garniture aromatique	6. cuire lentement sans ébullition pendant .....
7. ajouter le reste de la garniture aromatique (tomates, ail, BG)	7. cuire lentement à ..... et écumer fréquemment	7. passer le fumet au .....
8. cuire le fond lentement pendant	8. cuire le fond de veau : 3 à 4 heures	8. .... en cellule
9. .... à ..... heures	9. cuire le fond de volaille : 1 heure	
10. 1 heure pour le fond de volaille et de gibier	10. passer le fond au .....	
11. passer le fond au .....	11. .... en cellule	
12. .... en cellule		



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### POULET ROTI JUS CORSE. GRATIN DAUPHINOIS

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Vérifier le poulet

Etirer, flamber et éliminer le reste des duvets.

#### Marquer le poulet en cuisson

Saler et poivrer intérieurement et extérieurement le poulet.

Disposer le poulet sur le côté, sur une plaque à rôtir de grandeur appropriée.

Placer autour les abattis concassés.

Arroser le poulet de beurre fondu ou d'huile.

Rôtir au four à 200 °C pendant 45 à 60 min environ (cuire la volaille durant 15 min sur un côté puis les retourner sur l'autre côté et les cuire à nouveau 15 autres min.)

Placer le poulet sur le dos et terminer la cuisson en les arrosant fréquemment.

#### Marquer le gratin dauphinois

Eplucher, laver et essuyer soigneusement les pommes de terre.

Les émincer finement à l'aide d'une mandoline.

Placer les pommes de terre émincées dans une russe.

Mouiller avec le lait froid et porter à ébullition.

Cuire les pommes de terre durant environ 10 min.

Assaisonner en fin de cuisson avec du sel fin, du poivre du moulin et quelques râpures de noix de muscade.

Egoutter les pommes.

Frotter un plat à gratin avec une gousse d'ail et le beurrer à l'aide d'un pinceau.

Disposer en couche mince les pommes de terre dans le plat à gratin.

Napper copieusement les pommes de terre avec la crème.

Ajouter un peu de gruyère râpé.

Recouvrir d'une 2ème couche mince de pommes de terre.

Napper à nouveau avec la crème.

Répartir uniformément le reste de gruyère râpé et quelques petites parcelles de beurre, essuyer soigneusement les bords du plat et le placer au four à 200 °C durant environ 30 à 35 min afin d'obtenir un gratin bien doré et régulier.

#### Réaliser le jus corsé

S'assurer de la cuisson des volailles (le jus qui s'en écoule doit être clair, sans trace de sang), débarrasser et garder au chaud. Dégraisser la plaque à rôtir, suer la garniture aromatique afin de décoller les sucs. Mouiller avec le fond ou l'eau et réduire.

Rectifier et passer au chinois

Pour 8 personnes:

#### Eléments de base

2,400 kg poulet P.A.C.

0,040 kg beurre

ou

0,04 l huile d'arachide

#### Jus de rôti

0,080 kg carotte

0,080 kg oignons

PM thym, laurier

0,50 l fond brun de volaille non

lié ou

0,50 l eau

#### Gratin dauphinois

2 kg pommes de terre

1 l lait

0,40 l crème fraîche liquide

0,200 kg gruyère

0,040 kg beurre

0,005 kg ail (1 gousse)

Sel fin

Poivre moulu



Certains produits se différencient des autres car ils portent sur leur emballage, à côté des informations réglementaires obligatoires (dénomination de vente, date limite de consommation, etc.) un signe officiel de la qualité du produit, et des informations facultatives à vocation commerciale qui informent le consommateur.

#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# CREME DE POTIRON, MOUSSEUX AU PIMENT ET CHIPS DE VENTRECHE

### Mettre en place le poste de travail -

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparer les légumes

Eplucher, parer et tailler en mirepoix.

### Marquer le potage

Suer les oignons ciselés avec les poireaux émincés dans le beurre.

Ajouter la chair du potiron, suer 5 min.

Poudrer d'une cuillère à café de sucre et étuver 5 min.

Verser le lait bouillant et le bouillon de volaille chaud.

Cuire 1 heure à couvert.

Mixer.

Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition.

Réserver au chaud.

### Monter la crème fouettée au piment

Poser un cul de poule dans une calotte remplie de glace pilée.

Monter la crème au froid avec un fouet très propre.

Assaisonner à la fin du battage.

### Réaliser les chips de ventrèche

Tailler des tranches très fines de poitrine de porc avec le trancheur universel.

Coucher entre deux feuilles de papier sulfurisé et deux plaques.

Laisser sécher au four, clé ouverte pour laisser s'échapper la vapeur pendant 2 heures en surveillant.

Pour 8 personnes:

0,200 kg oignons

0,100 kg blanc poireaux

1 kg chair de potiron

0,050 kg beurre

0,005 kg sucre

0,50 l lait

0,50 l fond blanc de volaille

0,15 l crème fraîche

0,25 l crème fraîche liquide

PM sel fin

PM piment d'Espelette

0,150 kg poitrine de porc  
séchée



Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### MERLU ET COQUES EN SAUCE VERTE. COCOTTE DE LEGUMES

#### Préparations préliminaires

Vérifier les denrées

Laver, éplucher les légumes

Lever les filets de poissons, limoner les arêtes dans l'eau froide

Dégorger les coques dans l'eau froide

#### Marquer le fumet de poisson

Suer l'oignon et l'échalote dans la matière grasse

Ajouter les arêtes égouttées, suer

Déglacer avec le vin blanc, réduire

Mouiller avec l'eau froide, porter à ébullition

Ecumer régulièrement et cuire 20 minutes sans gros bouillons

Passer au chinois, refroidir et réserver

#### Pour la cocotte de légumes

Laver tous les légumes. Eplucher les panais et les tailler en cubes de 1 cm.

Tailler les pommes de terre grenailles en 2.

Éplucher les carottes et les tailler en sifflets légèrement épais.

Dans un wok, faire fondre la graisse de canard avec les aromates, puis ajouter les grenailles et cuire à couvert pendant 10 min. Ajouter ensuite les panais ainsi que les carottes et poursuivre la cuisson durant 10 min. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre du moulin.

Faire sauter les giroilles à part dans un peu de graisse de canard, puis les ajouter au reste des légumes et réserver.

#### Marquer la sauce verte

Laver et ciseler les herbes, émincer l'ail.

Faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'ail et faire attention qu'il ne colore pas.

Ajouter les herbes et la farine. Mélanger le tout.

Verser le vin blanc et le fumet de poisson.

Baisser le feu et amener à ébullition.

Faire ouvrir les coques dans la préparation.

#### Marquer le poisson en cuisson

Dès que les coques sont ouvertes, plonger les filets de merlu et poursuivre la cuisson

Disposer les filets de merlu sur la cocotte de légumes.

Napper de sauce et décorer avec les coques.

#### Pour 8 personnes:

2 kg merlu

0,600 kg Coques

0,020 kg Gousse d'ail

0,020 kg Farine

1/2 Bouquet de Persil plat

1/2 Bouquet de Basilic

0,10 l Vin blanc sec

0,10 l Fumet de poisson

QS Huile d'olive

QS Sel, poivre

#### Fumet de poisson

Les arêtes de merlus

0,050 kg beurre doux

0,05 l huile de tournesol

0,100 kg oignons gros

0,050 échalotes

1 bouquet garni

0,10 l vin blanc sec

1 l eau froide

QS gros sel

#### Cocotte de légumes

0,300 kg Giroilles

0,150 kg Carottes

0,500 kg PDT grenaille

0,060 kg Graisse de canard

PM ail, thym, laurier

PM Sel fin

PM Moulin à poivre



Le **merlu commun** ou **merlu européen** aussi appelé **colin**, **colinet** ou **bardot** C'est l'un des poissons les plus pêchés en Europe. Pêché dans les fonds de l'Atlantique ainsi qu'en Méditerranée, le merlu représente une des principales espèces de la pêche française. C'est un poisson présent tout au long de l'année.

#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CLAFOUTIS DE POIRES AU MIEL

Préparation des ingrédients et des postes de travail  
Abaïsser la pâte dans un moule à manqué de 20 cm et mettez-la au frigo le temps de la préparation.

Pelez les poires, coupez-les en quatre et vider.

Coupez-les en morceaux.

Dans une sauteuse, faites chauffer le miel. Dès qu'il mousse, ajoutez les poires. Baissez le feu et laissez dorer les poires, pendant environ 20 min en remuant de temps en temps.

Égouttez et laissez-les tiédir. Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un cul de poule, blanchir les œufs et les jaunes avec le sucre.

Incorporez la fécule de pomme de terre puis la crème liquide.

Répartissez les poires sur le fond de la tarte et parsemez d'amandes effilées.

Versez par-dessus la préparation aux œufs puis mettez au four pendant 45 min.

### Finition

À la sortie du four, saupoudrez le clafoutis de sucre glace et laissez tiédir.

Démoulez et servez tiède.

### Ingrédients (4 personnes)

0,200 kg pâte brisée sucrée

700 g de poires (3 poires)

100 g de miel liquide

2 œufs + 2 jaunes

80 g de sucre en poudre

20 g de fécule de pomme de terre

25 cl de crème liquide entière

20 g d'amandes effilées

Sucre glace



L'apiculture est une branche de l'agriculture qui consiste en l'élevage d'abeilles à miel pour exploiter les produits de la ruche, principalement du miel. L'apiculteur doit procurer au rucher un abri, des soins, et veiller sur son environnement.

### Matériels nécessaires:



**POLE 1**

1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage

Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises  
T1: les grandes familles de produits alimentaires

# LE LAIT

« Le lait est le produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une femelle laitière bien portante, bien nourrie et non surmenée. Il doit être recueilli proprement et ne pas contenir de colostrum. Lorsqu'on parle de lait, il s'agit uniquement de lait de vache. »

**MOYENS ET DUREE DE CONSERVATION**

..... (48 heures à +3°C)  
Le lait doit être bouilli rapidement après la traite et conservé au froid.

..... (7 jours à +3°C)  
Le lait est chauffé à une température de + 85°C qui est appliquée durant 15 à 20 secondes, puis il est refroidi très rapidement à + 4°C

..... (Plusieurs mois à +15°C)  
*Stérilisation simple* : le lait est conditionné en emballage stérile et hermétique, porté à une température de + 115°C pendant 15 à 20 minutes puis refroidi rapidement.

*Stérilisation « UHT »* : se pratique sur des lait non conditionnés, porté à + 145°C pendant quelques secondes ; il est refroidi très rapidement et conditionné en ambiance aseptique (sans microbes).

..... (Plusieurs mois à +15°C)  
Résulte d'une déshydratation partielle du lait réalisé sous vide d'air (à pression réduite l'eau peut bouillir vers 45-50°C).

..... (11 L lait = 1 kg poudre)  
Le lait en poudre est ce qu'il reste de la déshydratation pratiquement totale du lait, c'est à dire de l'élimination de toute l'eau du lait.

**VALEUR ALIMENTAIRE**

De tous les aliments, le lait est le plus complet. Il contient principalement :

- ..... % d'eau.
- Des ..... (Beurre)
- Du ..... (125 mg / litre°)
- Des ..... (Caséine)
- Des ..... (Lactose)
- Des ..... (A, D, E)
- D'autres éléments minéraux (sodium, potassium)

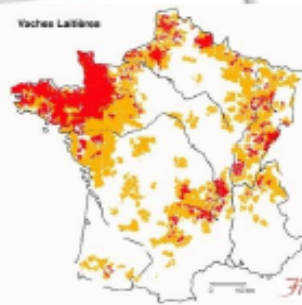
... mais il est pauvre en cellulose (fibres), en fer et en vitamine C

Sur le marché français, on retrouve le lait sous différentes formes:

- Lait cru
- Lait pasteurisé
- Lait UHT
- Lait déshydraté
- Beurres
- Fromages au lait de vache
- Desserts
- Crème fraîche
- Yaourts

**COMMERCIALISATION**

A cause de sa richesse en lipides, le taux de matière grasse du lait est ramené à plusieurs taux standards. La couleur de l'emballage permet de connaître la teneur en matière grasses



Les principales races de vache laitières:  
**Montagnes**: la vosgienne, l'abondance, la montbéliarde, la tarentaise...  
**De plaines**: Primholstein, Simmental, Normande, Jersey, l'Armorcaine

TYPE DE LAIT	TENEUR EN M.G. OBLIGATOIRE	COULEUR DE L'EMBALLAGE
	Aucune indication légale	Jaune
	36 g / litre	Rouge
	15,5 à 18,5 g / litre	Bleu
	Inférieur à 3 g / litre	Vert



Les français ne sont pourtant pas de grands consommateurs de lait. En 2014, leur consommation annuelle de lait était estimée à 53 litres environ / habitant, à égalité avec la Hongrie et juste après la Suisse (54 litres et l'Allemagne (59 litres) mais devant l'Italie (50 litres). En revanche, l'Irlande (126 litres) et la Finlande (123 litres) restent loin devant. La moyenne mondiale de consommation s'élève à environ 54 litres par habitant.

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 46

## Situation professionnelle :

Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour... vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)

## CUISINIER

TA	<b>Découper de la volaille en quart</b>	A RETENIR
Chef d'œuvre	férié	
APS	<b>Viennoise de poulet des landes, Sauce tartare</b> <b>Purée de carotte au curcuma</b> <b>Tiramisu</b>	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en oeuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en oeuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces				
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs				
Cuisiner des garnitures d'accompagnement				
Préparer des desserts				
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Dresser les préparations culinaires				
Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				









## Technologie professionnelle\_:

LE LAIT

# DECOUPE DE LA VOLAILLE EN QUART

Cette méthode consiste à lever les suprêmes de la carcasse. Elle s'applique également pour lever des suprêmes de canard, pintade ou de dinde.



	
<p><b>1</b> – Parer les ..... (réserver pour fond)</p>	<p><b>2</b> – Dégager les « ..... »</p>
	
<p><b>3</b> – ..... la première cuisse,</p>	<p><b>4</b> – ..... la deuxième cuisse</p>
	
<p><b>5</b> – ..... les cuisses (découper peau et tendons sur 2 cm)</p>	<p><b>6</b> – lever les deux ailes de la .....</p>
	
<p><b>7</b> – Dégager délicatement les .....</p>	<p><b>8</b> – ..... l'humérus de chaque aile</p>



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### TIRAMISU BISCUIT CAFE AMARETTO

Le **tiramisu** (de l'italien « *tiramisù* », littéralement « tire-moi vers le haut », « remonte-moi le moral », « redonne-moi des forces ») est une pâtisserie / dessert traditionnel de la cuisine italienne.

1. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre au batteur afin d'obtenir un mélange moussieux. Ajouter le mascarpone battu et l'Amaretto.
2. Monter les blancs en neige ferme et ajouter les à la préparation de base.
3. Tremper rapidement les biscuits dans le café et répartir une première couche dans le plat, napper de crème et répartir une nouvelle couche de biscuit. Terminer par une couche de crème.
4. Réserver en chambre froide (+4°C) recouvert d'un film alimentaire pour éviter la formation d'une croûte. Saupoudrer de cacao avant de servir.

Pour 8 personnes:

4 jaunes d'œufs  
2 blancs d'œufs  
100gr de sucre glace  
500 gr de mascarpone  
20 cl d'Amaretto  
10 cl de café fort  
200 gr de biscuit (cuillère)  
Cacao en poudre



L'**Amaretto** (diminutif d'amaro de l'italien « amer ») est une boisson alcoolisée douce, avec un léger parfum d'amandes amères, originaire d'Italie.  
Le **Mascarpone** est un fromage italien, originaire des régions de Piémont-Lombardie. À l'origine, le Mascarpone provient du lait de bufflonne, mais on retrouve aussi sur le marché un Mascarpone au lait de vache.

Matériels nécessaires :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### VIENNOISE DE POULET DES LANDES, SAUCE TARTARE PUREE DE CAROTTE AU CURCUMA

#### Préparations préliminaires

Éplucher, laver les légumes.

Parer et aplatir les escalopes de volaille entre deux feuilles de film alimentaire.

Ciseler et hacher les éléments de la sauce tartare.

#### Paner les escalopes à l'anglaise

Badigeonner les escalopes de moutarde puis les passer dans la farine, les œufs battus avec un filet d'huile et la chapelure.

Réserver +4°C.

#### Réaliser la purée de carottes

Couper les carottes en rondelles et les cuire dans un grand volume d'eau salée.

Quand les carottes sont cuites, les réduire en purée au Blender, ajouter le curcuma et le beurre et le piment d'Espelette.

#### Réaliser la sauce Tartare

Réaliser une sauce mayonnaise.

Ajouter les éléments de la sauce tartare.

Rectifier, réserver.

#### Sauter les escalopes

Cuire dans une poêle huilée 2 à 3 mn de chaque côté pour qu'elles soient bien dorées. Finir au four si besoin.

Pour 8 personnes:

8 escalopes de poulet  
0,020 kg de moutarde forte  
0,300 kg de farine  
3 œufs  
0,300 kg de chapelure

2kg de carottes  
2 cuillères à café de curcuma  
0,040 kg de beurre  
Piment d'Espelette

1 jaune d'œufs  
0,020 kg moutarde de Dijon  
0,25 l huile de tournesol  
Ciboulette ciselée  
Persil plat haché  
0,020 kg câpres hachés  
0,040 kg oignons ciselés  
0,040 kg cornichons hachés



Le **curcuma** (*Curcuma longa*) est un rhizome de la famille des Zingibéracées originaire du sud de l'Asie. De ses rhizomes réduits en poudre est extraite l'épice homonyme.

S'il est répandu dans le sud-est de l'Asie depuis l'antiquité, le curcuma est également l'objet de nombreuses études scientifiques dans le monde entier, afin de mieux cerner ses propriétés alimentaires et médicales

Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 47

## Situation professionnelle :

Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour... vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)

## CUISINIER

TA	Pate de base : <b>Pâte feuilletée</b>	A RETENIR
Chef d'œuvre	<b>Ficelle Picarde</b>	
APS	<b>Assortiment crudités et œuf mimosa</b> <b>Tarte fine aux pommes</b>	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en oeuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en oeuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Préparer des desserts				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Dresser les préparations culinaires				
Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

### Technologie professionnelle :

PRODUITS LAITIERS

La crème fraîche

### Réaliser la détrempe :

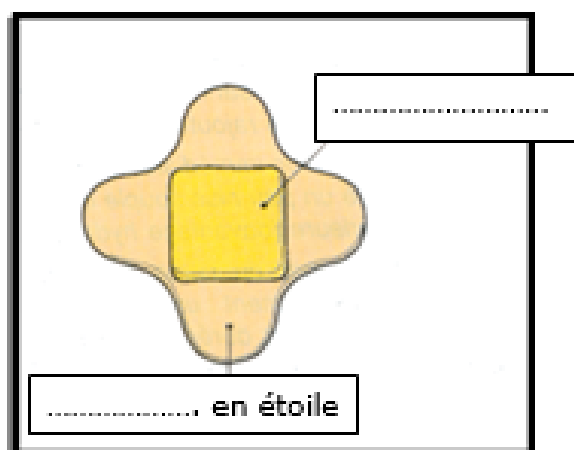
Tamiser la farine et faire un puits, verser l'eau, le sel et le beurre fondu.

Mélanger tous les ingrédients homogènes sans corser.  
Filmer et reposer au froid une vingtaine de minutes (+4°C)

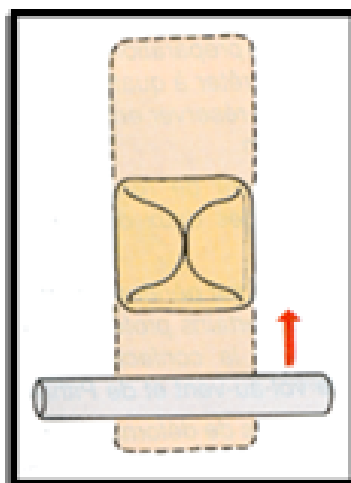
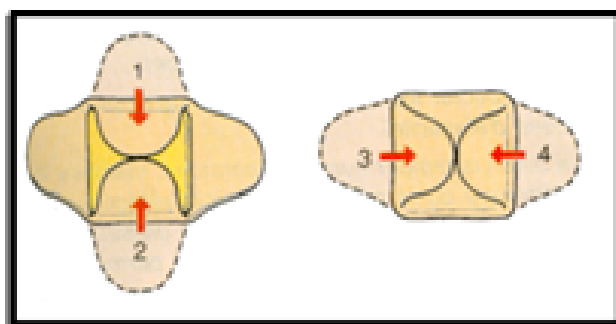
### Abaisser la détrempe :

Il faut prendre un bon départ !...

1] Abaisser la détrempe en étoile en prévoyant une surépaisseur de la taille de la détrempe, et disposer le carré de matière grasse au milieu de l'étoile



2] Replier les bords de la détrempe sans les superposer en respectant un ordre précis de 1 à 4



3] Fleurir le pâton, le marbre et le rouleau, et abaisser le pâton vers sol, en rectangle trois fois plus long que large

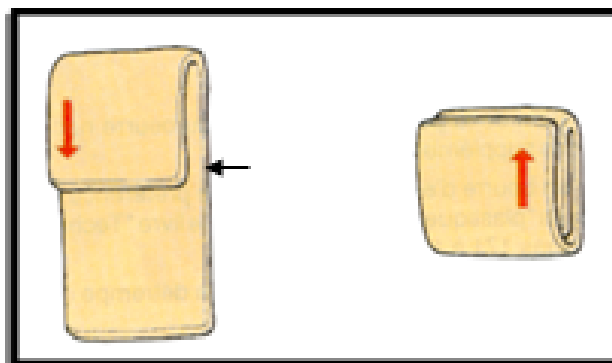
# PÂTE FEUILLETÉE

### Détrempe :

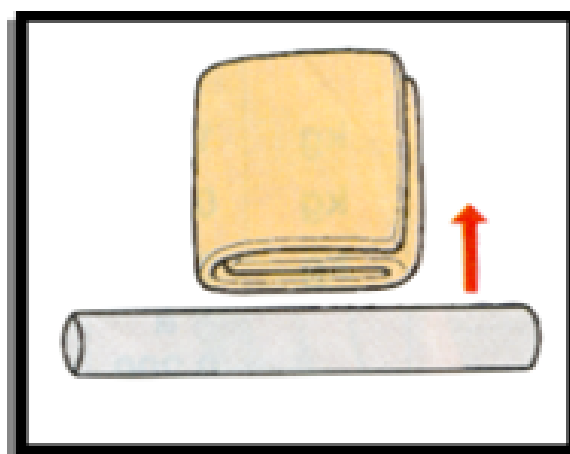
Farine : ..... kg  
Beurre : ..... kg (fondu mais froid)  
Eau : ..... kg  
Sel : ..... kg

### Tourage :

Beurre : ..... kg (la moitié du poids de la détrempe)



4] Replier le haut de l'abaisse jusqu'au milieu et le bas sur les deux autres :



5] Tourner le pâton d'un ¼ de tour sur la droite de façon à obtenir un « livre fermé » prêt à être ouvert...

6] Abaisser de nouveau afin d'obtenir le même rectangle que précédemment et réaliser le pliage, tourner, ré abaisser et marquer les deux premiers tours avec le bout des doigts sur le coin gauche du pâton – après 20 min. de repos réaliser 2 autres tours et ainsi de suite jusqu'à 8 tours



**Au départ : il faut que la pâte soit à la même température que la matière grasse afin que leurs « densités » soit égales**



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### FICELLE PICARDE

#### Préparations préliminaires

Réaliser les pesées  
Laver, parer les légumes

#### Préparer la pâte à crêpe

Avec 0,150 kg de farine les œufs et les jaunes d'œufs la moitié du lait et du sel.

Laisser reposer la pâte un moment avant de faire cuire les crêpes (sauter) et les réserver

#### Préparer la garniture des ficelles

Emincer les champignons de Paris.  
Ciseler les échalotes.

Suer les échalotes dans 0,050 kg de beurre. Ajouter les champignons, saler poivrer et noix de muscade. Laisser cuire à couvert 20 mn.

#### Réaliser la sauce

Confectionner un roux avec 30gr de beurre et 30gr de farine.  
Laisser le refroidir puis incorporer-y le reste du lait, bouillant.  
Ajouter 10cl de crème. Enfin mélanger les champignons à la sauce obtenue.

#### Montage et finition des ficelles

Garnissez chaque crêpe de cette sauce. Déposer dessus une demi-tranche de jambon. Recouvrir de sauce.  
Rouler chaque crêpe et déposer la dans un plat beurré  
Une fois toutes les crêpes garnies les napper du reste de crème fraîche.  
Saupoudrer de fromage râpé.  
Parsemer le reste de beurre en noisettes.  
Faire gratiner 8 mn au four à 200°C.

Pour 6 personnes:

Pour 12 crêpes

0,180 kg farine  
6 tranches de jambon cuit  
0,250 kg champignons de Paris  
0,100 kg échalotes  
0,100 kg de beurre  
3 œufs et 2 jaunes  
75 cl de lait  
25 cl de crème fraîche  
0,075 kg d'emmental râpé  
1 pincée de noix de muscade râpée  
Sel fin  
Poivre blanc du moulin



Rare à l'état sauvage, ce champignon est cultivé sous le nom de **champignon de Paris** ou **champignon de couche**. C'est le champignon le plus cultivé en champignonnière car il est simple et rapide à cultiver. La production du champignon de Paris représente environ les trois quarts de la production mondiale.



Matériels nécessaires:

## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### CRUDITES VARIEES

#### Mettre en place le poste de travail -

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Eplucher, laver et égoutter tous les légumes -

- Citronner le céleri-rave.
- Laisser tremper le chou dans l'eau vinaigrée.
- Raser les radis côté racine, gratter légèrement et ne laisser que 2 à 3 cm de tige.

#### Réaliser la sauce rémoulade pour le céleri-rave -

- Réunir dans une petite calotte le jaune d'œuf, le sel, le piment de Cayenne, la moutarde et le vinaigre.
- Incorporer progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet. Vérifier l'assaisonnement (la sauce mayonnaise doit être fortement moutardée).

#### Tailler les légumes -

- parer et éplucher le céleri rave, râper, citronner et assaisonner avec la rémoulade.
- Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur. Eliminer les graines si nécessaire et l'émincer finement. Saupoudrer de sel fin et laisser égoutter.
- Effeuille le chou, éliminer les côtes. Superposer et tailler les feuilles en julienne. Saupoudrer de sel fin et laisser égoutter.
- Pratiquer de même pour le chou rouge et l'arroser de vinaigre bouillant.
- Monder et découper les tomates en quartiers.
- Râper les carottes, assaisonner et réserver

#### Préparer les éléments de finition -

- Eplucher, laver et ciseler finement l'oignon et l'échalote.
- Laver, équeuter, essorer et hacher le persil.
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil.
- Laver et ciseler la ciboulette.
- Eplucher et laver soigneusement la laitue.
- Presser le citron et réserver le jus dans un ramequin.

#### Confectionner la sauce vinaigrette -

#### Assaisonner les crudités (au moment de l'envoi) -

- Egoutter le concombre (le rincer s'il est trop salé). Ajouter une partie de la sauce vinaigrette et la ciboulette ciselée. Le concombre peut être assaisonné avec de la crème acidulée.
- Egoutter et presser le chou blanc (rincer si nécessaire). Ajouter une partie de la sauce vinaigrette et mélanger ; le chou rouge est assaisonné uniquement avec de l'huile, du sel et du poivre.
- Arroser les quartiers de tomates avec le reste de la sauce vinaigrette. Mélanger délicatement.
- Assaisonner les carottes avec le jus de citron, du sel, du poivre, une pincée de sucre et le reste de l'huile. Ajouter un peu de persil et d'ail haché (facultatif) et d'échalotes ciselées.

#### Dresser les crudités -

Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

0,400 kg carotte  
0,400 kg céleri-rave  
0,400 kg concombre  
0,400 kg chou blanc ou rouge  
1 botte radis  
0,400 kg tomates  
0,100 kg citron

#### Sauce vinaigrette

0,20 l huile  
0,05 l vinaigre  
0,050 kg citron jaune

#### Sauce mayonnaise

1œuf (jaune)  
0,020 kg moutarde  
0,20 l huile  
PM vinaigre

#### Finition

1/4 b cerfeuil  
1/4 b ciboulette  
0,010 kg échalote  
0,010 kg oignon  
PM ail (facultatif)  
1/4 b persil  
1/2 laitue ou trévisse ou feuille de chêne

#### Assaisonnement

- sel fin  
- poivre du moulin  
- sucre



**Légumes** et **fruits** crus sont plus riches en **vitamines**, surtout en C, puisque la cuisson en détruit une petite partie. Pour les sels minéraux, les fibres, les antioxydants (carotènes, polyphénols, etc.) et les glucides, rien n'est vraiment modifié. Autrement dit, il est indispensable, pour assurer votre quota de **vitamine C**, de consommer des fruits crus tous les jours. En hiver, des agrumes. En été, des fruits rouges surtout car ils en sont les plus riches.

#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# ŒUF MIMOSA

### Préparation de la recette

Cuire les œufs durs à l'eau bouillante vinaigrée (10 mn à partir de l'ébullition).

Refroidir les oeufs dans l'eau fraîche et écaler.

Fendre les oeufs en deux délicatement sans abîmer les blancs.

Récupérer les jaunes.

Ecraser les jaunes dans une passoire étamine ou au tamis.

Lier les jaunes avec deux cuillers de mayonnaise.

Ajouter le persil haché et mélanger l'ensemble.

Garnir les blancs avec le mélange, soit à la poche à douille soit à la cuiller en bombant (c'est mieux)

Couvrir avec un peu de jaunes tamisé que vous aurez réservé et éventuellement de persil haché.

Pour 4 personnes

6 gros œufs extra-frais

2 cuillères de mayonnaise -

Sel - poivre -

Persil haché

### Quelques mots sur la recette

Classiquement on donne aussi l'appellation "mimosa" aux **salades composées** parsemées de jaune d'œuf dur haché !

C'est l'entrée typique d'une autre époque, mais elle ravira autant les défenseurs d'une cuisine familiale classique que les plus jeunes palais ! Elle peut se réaliser avec ou sans persil.

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# TARTE FINE AUX POMMES, CAMEL LAITIER

### Préparations préliminaires

Réaliser les pesées, préparer le matériel

### Réaliser la crème glacée

Porter tous les ingrédients à 85°C (technique de la crème anglaise)

Laisser murer au froid (+4°C)

Turbiner

Stocker (-20°C)

### Réaliser la crème d'amandes

Crémer beurre pommade et sucre

Ajouter l'œuf, mélanger sans fouetter

Incorporer la poudre d'amande et facultativement une cuillerée de farine

Réserver +4°C filmé

### Réaliser la sauce caramel

Cuire le sucre au caramel

Porter à ébullition séparément l'eau et la crème

Décuire le caramel avec l'eau salée puis la crème

Réduire à consistance

Passer au chinois, réserver à température ambiante

### Montage et cuisson des tartes fines

Détailler huit abaisses rondes et fines de 14 à 16 cm de diamètre

Les piquer et les disposer à l'envers sur une plaque à pâtisserie humidifiée ou recouverte d'une feuille de «papier cuisson».

Masquer les disques de pâte d'une couche fine de crème d'amandes ou de crème d'amandes.

Garnir les tartes individuelles en rosace avec les pommes finement émincées.

Commencer par les bords extérieurs, les recouvrir entièrement sans réserver de bordure.

Parsemer le dessus de sucre cristallisé sablé avec un peu de beurre et une pointe de cannelle en poudre.

Cuire les tartes et les dresser immédiatement au four à 220 °C durant une douzaine de minutes.

Si elles ne brillent pas suffisamment, les glacer au sucre glace.

Pour 8 personnes:

#### Crème d'amande

0,050 kg beurre doux

0,050 kg sucre semoule

0,050 kg œuf

0,050 kg poudre d'amande

PM Rhum, Vanille extrait

#### Crème glacée vanille

1 litre Lait entier

0,350 kg Crème fraîche

0,050 kg Lait en poudre

0,300 kg Sucre semoule

0,060 kg Sucre inverti

0,015 kg Stabilisateur

1 gousse Vanille

#### Caramel laitier

0,500 kg Sucre semoule

0,500 kg Crème fraîche liquide

0,10 litre Eau

0,005 kg Sel de Guérande

0,800 kg Pate feuilletée (rogures)

1 kg Pommes golden

0,050 kg Sucre semoule

0,100 kg Beurre doux

0,250 kg Crème d'amande

PM Cannelle poudre



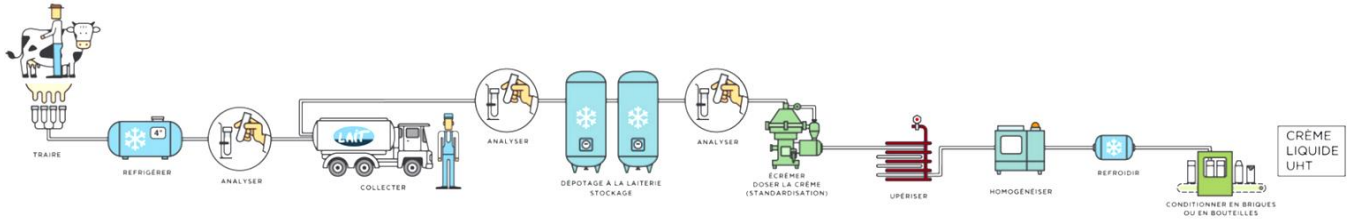
La **crème glacée** ou simplement la **glace** est un entremets élaboré à partir de la crème, elle-même faite à partir de lait, de sucre, de fruits et d'arômes variés; on y ajoute parfois des jaunes d'œufs.

Elle diffère du sorbet qui se compose de sirop de sucre (50 % d'eau, 50 % de sucre) et de pulpe de fruit

### Matériels nécessaires:

# CREME ET BEURRE

**RAPPEL :** le lait contient environ 87 % d'eau et 40 g environ de matières grasses au litre. Si on retire une grande partie de l'eau, on augmente le pourcentage de matières grasses. La crème provient d'un écrémage par centrifugation du lait entier. La centrifugation du lait permet de séparer la phase lourde (petit-lait) de la phase légère (crème)



APPELATIONS	OBSERVATIONS
Crème fraîche pasteurisée épaisse	La pasteurisation détruit les ..... et rend la conservation plus facile. Il s'agit d'une crème liquide peu utilisée car la durée de conservation est courte. Elle peut être ..... ouensemencée pour la rendre plus épaisse. On l'appelle alors crème ..... ou double.
Crème ..... liquide	La stérilisation détruit toute la flore microbienne, préserve les qualités nutritionnelles et rend la conservation plus facile et plus longue ( 8 mois à température ambiante ). Il s'agit d'une crème non ....., ni maturée donc liquide, appelée « ..... ».

**La crème est utilisée en cuisine et pâtisserie: appareil à crème prise, sauce, assaisonnement, Chantilly, mousse, ganache ...**



le Mascarpone est un fromage et non une crème de lait de Bufflonne élevée en Italie dont le taux de matière grasse atteint les 50% de matières grasses!!!

Deux crèmes française bénéficient d'une AOP: crème ..... et crème .....



produit sensible à la chaleur, le beurre a un point de fusion de ....°C et un point critique de .....°C !!!

Le beurre est un aliment constitué par la matière grasse du lait seulement travaillée mécaniquement. L'ajout de sel dans le beurre vient de la nécessité de mieux le conserver. La réglementation impose la présence de..... % maximum d'eau dans au moins ..... % de matière grasse d'origine laitière, pour que le

**Le beurre est utilisée en cuisine et pâtisserie: sauces, liaison, crèmes et crémeux, ganache ...**

**Pour la cuisson il est préférable de le clarifier.**

Conserver le beurre à l'abri de l'air et de la lumière dans son emballage d'origine à une température de ..... à .....°C (Rancissement). Le beurre s'imprègne facilement des odeurs, le conserver dans un compartiment étanche à l'écart des produits ayant une odeur prononcée (oignons, melons, choux,

Le cuisinier choisit un corps gras en fonction de différents critères :

- Le prix
- Le goût
- Le .....dit aussi point critique (température de décomposition)
- Le point de fusion (passage de l'état solide à l'état liquide)
- La résistance aux .....
- Les caractéristiques physiques du corps gras face à un travail précis (ex :

Trois beurres français bénéficient d'une AOP: beurre .....et beurre de .....et.....

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 48

Auto – évaluation					NA	EA C-	EA C+	M
<b>Situation professionnelle :</b> Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour... vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)								
<b>CUISINIER</b>								
TA Fond de base: Le <b>fond brun de volaille</b> , de veau réaliser une sauce dérivée de base : <b>Mornay</b> pour Tapas (croquetas)	A RETENIR							
Chef d'œuvre <b>Œuf à la neige</b> <b>Madeleine vanille</b>								
APS <b>Garbure</b> <b>Spaghetti Carbonara ventrèche de pays</b>								
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail								
Contrôler ses denrées								
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail								
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène								
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable								
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production								
Réaliser les techniques préliminaires								
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes								
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs								
Préparer des desserts								
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région								
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...								
Choisir et mettre en place les matériels de dressage								
Dresser les préparations culinaires								
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires								
<b>Technologie professionnelle:</b>  PRODUITS LAITIERS La crème fraîche et le beurre								



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### CROQUETAS...

Préparation des ingrédients et des postes de travail

Préparer une sauce béchamel bien ferme:

Dans une russe à feu doux: faire fondre le beurre. Y ajouter la farine, sans cesser de remuer.

Une fois cette préparation bien lisse, y incorporer petit à petit le lait.

Saler, poivrer et mettre une pincée de noix de muscade.

Ne surtout pas faire bouillir et remuer sans s'arrêter jusqu'à ce que la béchamel devienne épaisse. Si elle ne vous semble pas assez épaisse, rectifier avec un peu de Maïzena diluée.

Retirez du feu.

Ajouter le fromage choisi, ainsi que les lanières de jambon Serrano.

Placer cette préparation au réfrigérateur pendant minimum 2 h.

2 heures (au moins!) plus tard...

Préparer la panure en mélangeant les 2 oeufs et le demi-verre de lait dans un bol. Dans un deuxième bol, verser une bonne quantité de chapelure.

Sortir la préparation du frais, et former des petites boules que vous tremperez dans la préparation oeufs + lait, puis dans la chapelure.

Poser ces croquetas presque prêtes sur une feuille en aluminium.

Faire chauffer l'huile à 170°C.

Plonger les croquetas dans l'huile à température jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Puis les retirer de l'huile.

Les poser dans un plat adapté, laisser un peu refroidir (au risque de se brûler le palais).

Les **tapas** sont des amuse-gueules d'apéritif dînatoire, ou de repas complet, traditionnels de la cuisine espagnole, généralement composés d'une riche variété de diverses préparations gustatives à base de produits culinaires régionaux

d'Espagne (charcuterie, fromages, poissons, crustacés, légumes, olives, huile d'olive...) accompagnés de bière, sangria, vins d'Espagne, ou boisson alcoolisée, présentés sous forme de choix de petits récipients et de petites tartines, chauds ou froids. Emblèmes international de l'Espagne et de la culture espagnole, ils sont généralement dégustés à table, ou plus généralement debout, dans la célèbre ambiance conviviale, sociale et festive des restaurants, bars à tapas, et bar à vin d'Espagne...



matériel nécessaire



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### ŒUF A LA NEIGE

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Confectionner la meringue ordinaire

Réunir dans un bassin très propre les blancs et une pincée de sel.

Casser les blancs à l'aide d'un fouet, puis les monter.

Les serrer avec le tiers du poids en sucre dès qu'ils sont aux 9/10ème du montage.

Arrêter de fouetter et incorporer très délicatement le reste du sucre à l'aide d'une petite écumoire.

#### Cuire la meringue ordinaire

Faire bouillir le lait légèrement sucré.

Façonner la meringue en forme d'œuf à l'aide de 2 cuillères.

Pocher dans le lait frémissant durant 1 min.

Retourner les œufs à la neige et terminer la cuisson durant 1 min également.

Égoutter et réserver dans une plaque munie d'un papier absorbant (les œufs à la neige peuvent être pochés dans de l'eau).

#### Réaliser la crème anglaise

Récupérer le lait ayant servi à la cuisson des œufs à la neige, le passer au chinois étamine.

Compléter la quantité nécessaire de lait pour compenser l'évaporation.

Refaire bouillir le lait dans une russe, ajouter une demi-gousse de vanille fendue en deux, laisser infuser.

Clarifier les œufs.

Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre dans une calotte en inox en remuant à l'aide d'une spatule.

Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis, mélanger. Remettre dans la russe et cuire la crème.

Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule.

Passer la crème au chinois étamine et la refroidir le plus rapidement possible en la vannant fréquemment.

#### REMARQUE :

En aucun cas, la crème ne doit bouillir (+83°C), la crème anglaise ainsi préparée doit être conservée à + 3 °C et utilisée de préférence dans la journée.

#### Dresser les œufs à la neige



En restauration il est fréquent de cuire les blancs d'œufs en meringue dans de l'eau, à la vapeur ou au four micro-ondes...

#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### GARBURE BEARNAISE

#### Mettre en place le poste de travail -

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer les légumes -

Tremper les haricots secs

Eplucher, laver tous les légumes.

Emincer finement les poireaux et le céleri.

Tailler en paysanne les carottes, les navets, oignons et le chou.

Tailler les haricots verts en petits dés.

#### Marquer le potage en cuisson -

Détailler le jambon en petits tranches..

*Les raidir (revenir sans coloration)* dans la graisse de canard.

Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.

Suer lentement en évitant toute coloration.

Mouiller à l'eau froide (1,8 à 2 l).

Saler légèrement au gros sel.

Ajouter le chou et les haricots secs

Porter rapidement à ébullition et cuire 1.00

Ajouter les pommes de terre taillées en mirepoix et le confit de canard.

Cuire à nouveau pendant 45 min.

Vérifier l'assaisonnement.

Débarrasser le potage au bain-marie, couvrir.

Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

0,040 kg graisse de canard

0,080 kg jambon sec type Bayonne

0,500 kg confit de canard

0,160 kg poireaux

0,160 kg carotte

0,150 kg navets

0,080 kg céleri en branches

0,150 kg chou vert

0,150 kg oignons

0,050 kg haricot tarbais sec

0,400 kg pommes de terre (type Bintje)

#### Mouillement

Eau ou bouillon de volaille, veau...

#### Finition

Persil plat

Ail

#### Assaisonnement

Gros sel

Piment d'Espelette

#### Vérifier la cuisson et dresser le potage

Hacher le persil et l'ail dégermé, ajouter à la soupe.

Dresser le potage brûlant dans la soupière en répartissant les légumes équitablement.



Le **haricot tarbais** est une production locale de haricots du Sud-ouest de la France. C'est un produit de terroir, dont l'aire de production s'étend principalement dans les Hautes-Pyrénées, mais aussi dans quelques communes du Gers, de la Haute-Garonne et des

Pyrénées-Atlantiques. Consacré par le Label rouge depuis 1997 et l'IGP depuis 2000, sa spécificité est garantie par des cahiers des charges spécifiques.



#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# SPAGHETTIS A LA CARBONARA

### Préparations préliminaires

Eplucher et tailler les oignons "émincer"  
Couper la poitrine fumée en lardons

### Réaliser la sauce

Rissoler les oignons émincés dans l'huile, ajouter les lardons  
Remuer et faire saisir quelques minutes.  
Ajouter la crème et laisser réduire jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

### Cuire les pâtes

Cuire les spaghettis dans l'eau bouillante (à l'anglaise) salée selon le temps indiqué sur le paquet.  
Mettre les pâtes à égoutter ou réchauffer et lier avec un peu d'huile d'olive.

**Dresser** sur assiette ronde creuse avec le parmesan râpé sur le dessus.

Pour 8 personnes:

0,800 kg de spaghettis  
0,100 kg oignons  
0,600 kg de poitrine fumée  
0,60 l de crème fleurette  
0,050 kg de parmesan râpé  
0,02l d'huile d'olive

4 jaunes d'œufs



Les **pâtes à la Carbonara** (*pasta alla carbonara* en italien, ce qui peut se traduire par « pâtes à la charbonnière ») sont une recette de pâtes d'origine italienne.

La recette traditionnelle fait l'objet de plusieurs variantes, mais les bases sont toujours les œufs (ou parfois seulement les jaunes d'œufs), les lardons (*pancetta* ou *guanciale*), le *pecorino romano* (fromage de brebis sec) et le poivre noir fraîchement moulu. La recette italienne originale ne comporte pas de crème fraîche, mais de nombreuses variantes hors d'Italie incorporent cet ingrédient.

Matériels nécessaires :

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 49

Auto – évaluation					NA	EA C-	EA C+	M
<b>Situation professionnelle :</b> Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour... vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)								
<b>CUISINIER</b>								
TA	biscuit à froid (roulé confiture)			A RETENIR				
Chef d'œuvre	fricassée de lapin, polenta aux olives							
APS	filet de truite meunière, flan de légume croustade aux pommes							
<b>Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail</b>								
Contrôler ses denrées								
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail								
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène								
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable								
<b>Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</b>								
Réaliser les techniques préliminaires								
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces								
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs								
Cuisiner des garnitures d'accompagnement								
Préparer des desserts								
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région								
<b>Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...</b>								
Dresser les préparations culinaires								
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires								
<b>Technologie professionnelle :</b>								

<p><b>Ingrédients :</b> 4 œufs, 125 g de sucre, 125 g de farine ingrédient secondaire : 125g de poudre d'amande, 15 g de cacao.</p>	<p><b>Matériels :</b> moule, pinceau, fouet, tamis, écumoire, Maryse, grille, bassin à blanc, pinceau</p>
---	---

LOGIGRAMME Etapes critiques	METHODES	RISQUES	POINTS DE MAITRISE DE LA PROCEDURE
<b>1</b> mise en place su poste de travail	Peser, mesurer, contrôle des denrées Tamiser la farine	Corps étranger présent dans l'appareil	Respecter la procédure et les grammages
<b>2.</b> chemiser les moules ou préparer les plaques	Beurrer toute la surface des moules à l'aide d'un pinceau Saupoudrer de farine tamisée Taper le moule en le retournant pour ôter l'excédent de farine	Le biscuit pèle  Le biscuit adhère au moule ou à la plaque	Eviter l'excédant de beurre  Ne pas oublier de beurrer les angles et les parois et s'assurer de la propreté du moule
<b>3.</b> Réaliser l'appareil à biscuit	Monter, serrer les blancs. Lisser les jaunes au fouet.	Les blancs ne montent pas ou retombent	Les blancs sont mal clarifiés Le sucre a été incorporé trop rapidement
<b>4.</b> Incorporer la farine et les oeufs	Incorporer les jaunes sans trop travailler. Ajouter délicatement la farine tamisée	L'appareil retombe  Des grumeaux de farine restent présents	Eviter de travailler trop l'appareil car les bulles d'air s'échappent Veiller à ce que la farine soit bien tamisée et qu'elle ne forme pas de blocs en tombant dans le bassin.
<b>5.</b> Mouler le biscuit et la marquer en cuisson	Mouler immédiatement l'appareil Cuire. Le niveau de température est fonction de l'épaisseur du biscuit (biscuit roulé 250°C ; biscuit décor 220°C) Réserver sur grille pour éviter les phénomènes de buée et de condensation.	L'appareil retombe avant cuisson Le biscuit forme un dôme Le biscuit brûle Le biscuit n'est pas cuit  La génoise se ramollie	Eviter l'attente après avoir incorporer la farine Eviter un four top chaud Couvrir si besoin le biscuit sur un papier aluminium Vérifier le biscuit qui doit être résistante au toucher et se décoller du bord.  Pour éviter les risques de condensation, démouler à la sortie du four.

<p><b>Remarques,</b> observations: du beurre peut être incorporé en même temps que la farine. Cette recette peut être réalisée au batteur</p>	<p><b>Critères de performances:</b> Recette pour 8 personnes soit 1 moule</p>	<p><b>Dérivés, transferts</b> biscuit au cacao, amandes, aux épices,...</p>
---	---	---



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### CUISSE DE LAPIN BRAISÉE NICOISE, POLENTA OLIVE ET TOMATE

Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saler et poivrer les cuisses de lapin et les faire dorer dans une sauteuse.

Retirer les cuisses de lapin. Faire rissoler les oignons et l'ail dans la poêle.

Quand les oignons sont tendres, déglacer au vin blanc et laisser réduire des deux tiers.

Faire chauffer le four à 180 °C.

Ajouter les tomates, le fond de lapin, les herbes. Remettre les cuisses dans la sauteuse. Ajouter le fond de lapin pour les recouvrir. Couvrir et poursuivre la cuisson au four 1 h.

Mesurer le volume de Polenta

Faire bouillir 3,5 volumes de fond de volaille et verser la polenta en pluie. Cuire à consistance épaisse.

En parallèle, émincer finement l'échalote et la faire revenir dans un petit filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit fondante.

Quand la polenta est cuite, incorporer les tomates séchées et olives émincées en petits morceaux, l'échalote, les épices italienne et du poivre, bien mélanger et verser dans un plat huilé. Refroidir. Préchauffer le four à 180°C.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, former des palets, s'aider d'un emporte-pièce rond. Parsemer de parmesan râpé. Enfourner environ 10 minutes.

Retirer les cuisses de la poêle, vérifier la cuisson et laisser réduire le liquide 15 min à feu élevé.

Répartir les cuisses de lapin dans les assiettes, disposer les palets de polenta gratinés, napper les cuisses de sauce et servir.



La polenta est une préparation traditionnelle du nord et du centre de l'Italie, à base de farine de maïs et d'eau. Traditionnellement cuite au feu de bois. D'origine montagnarde, il en existe de nombreuses variétés. La farine de maïs peut en effet être utilisée seule ou mélangée à une farine de sarrasin, comme dans la région de la Valteline, proche des frontières suisses. Elle peut aussi être substituée par la farine de châtaigne comme en Toscane.

Pour 8 personnes:

#### **Lapin braisé**

PM d'huile d'olive  
8 cuisses de lapin  
2 oignons émincés  
4 gousses d'ail écrasées  
5cl vin blanc sec  
0,250 kg de tomates concassées  
1 L de fond brun de veau  
2 branches de romarin  
1 feuille de laurier  
Sel et poivre

#### **Polenta**

120g de polenta crue  
Fond blanc de volaille  
1 échalote  
4 tranches de tomates séchées  
8 olives noires  
20g de parmesan  
1cc de mélange d'épices italien (basilic, origan, ail, tomates séchées)  
Huile d'olive  
Poivre



Matériels nécessaires :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### FILET DE TRUITE MEUNIERE, FLAN DE CHOUX FLEUR

#### Préparations préliminaires

Eplucher, laver et tailler les légumes

#### Marquer la purée de chou fleur

Cuire les fleurette de chou à l'anglaise

Réduire en purée

#### Marquer les flans de légumes

Beurrer les moules, réserver au froid +4°C

Réaliser un appareil à crème prise

Mélanger la purée de chou fleur

Mouler et cuire au Bain Marie à 150°C, vérifier la cuisson

#### Habiller et lever les filets des truites.

A l'aide de ciseaux à poisson, commencer par ébarber les truites

Les rincer sous l'eau claire. Éponger.

Lever les filets de truites, assaisonner avec du sel et du poivre...

Fariner le poisson également sur les deux faces. Puis le secouer pour retirer l'excédent.

#### Cuire les filets de truite

Dans une poêle à revêtement anti-adhérent, faire chauffer 5 cl d'huile avec 30 g de beurre.

Poser délicatement les filets dans la matière grasse chaude, côté chair en premier.

à mi-cuisson, retourner et cuire la seconde face. Au terme de la cuisson, débarrasser délicatement sur une plaque allant au four et réserver les filets au chaud dans le four.

Presser le jus d'un citron à l'aide d'un presse-citron.

Faire chauffer du beurre dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'il devienne légèrement noisette. Rajouter le jus de citron.

Assaisonner de sel fin et de poivre.

Lorsque le beurre est bien moussieux, napper les filets de cette sauce et servir accompagné d'un citron historié (un citron coupé en "dents de loup").

Pour 8 personnes:

4 truites vidées de 0,300 kg

0,100 kg farine T55

0,05 l huile de tournesol

0,030 kg beurre doux

0,150 kg beurre doux

0,100 kg citron

0,800 kg chou fleur (0,400 kg net)

2 œufs

2 jaunes

0,10 l crème fraîche 35%MG

Sel fin

Poivre blanc

Piment d'Espelette

Cerfeuil

4 citrons historiés (dents de loup)



Poisson de la famille des salmonidés, la truite affectionne les **eaux vives** des rivières, bien **oxygénées**, et dont la température n'excède pas les 18°C. Quatrième espèce de poisson la plus consommée par les Français après le saumon, le cabillaud et le lieu, seule la truite d'élevage (l'arc-en-ciel) peut être commercialisée. Une **loi de 1961** réserve en effet la truite sauvage (farlo) à une consommation personnelle et familiale.

#### Matériel nécessaire:

## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### CROUSTADE AUX POMMES

#### Préparations préliminaires

Vérifier les denrées, préparer le matériel nécessaire.

Réaliser les pesées

#### Préparer la pâte

Faire une fontaine avec la farine. Incorporer peu à peu l'eau salée puis former une boule et abaisser la pâte au rouleau sur un plan de travail farinée. Etaler du beurre sur toute la surface, rabattre les 4 coins et laisser reposer 20 mn.

#### Préparer les pommes

Éplucher les pommes et tailler en fines lamelles, les saupoudrer de sucre vanillé et la moitié du sucre. Les arroser avec de l'armagnac et la fleur d'oranger. Bien remuer les pommes pour qu'elles soient imprégnées.

#### Tourner la pâte

Abaisser à nouveau la pâte et la plier en 3, recommencer 6 fois et laisser reposer 10mn entre chaque tour comme une pâte feuilletée.

#### Montage et finition de la croustade

Beurrer le moule à tourtière, étendre une partie de la pâte et en tapisser le moule.

Disposer les pommes, recouvrir avec le reste de pâte abaissée..

Cuire 30 mn four 160°C.

Sucrer à la sortie du four.

Pour 8 personnes:

0,250 kg de farine

0,125 kg de beurre

0,125 kg d'eau

1 pincée de sel

1 kg de pommes

0,125 kg de sucre

10cl d'armagnac

PM d'eau de fleur d'oranger

0,010 kg sucre vanillé



La **tourtière**, **croustade aux pommes**, **pastis gascon**, **pastis gersois** ou plus simplement **tourte aux pommes** est un gâteau aux pommes originaire de la Gascogne. Il s'agit d'un gâteau composé d'une couche de pommes, puis garni sur le dessus avec le reste de pâte que l'on étire en fine couche avant de la badigeonner de beurre fondu. Ce gâteau est ensuite cuit au four.

Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 50

## Situation professionnelle :

Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour... vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)

## CUISINIER

<p><b>TA</b></p> <p>Découper une volaille : <b>du lapin</b></p>	<p><b>A RETENIR</b></p>
<p><b>Chef d'oeuvre</b></p> <p><b>lasagne Bolognaise</b></p>	
<p><b>APS</b></p> <p><b>Choux farci</b></p> <p><b>Petite Matignon braisée (complément technique)</b></p> <p><b>Riz au lait crémeux</b></p>	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs				
Cuisiner des garnitures d'accompagnement				
Préparer des desserts				
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Dresser les préparations culinaires				
Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

Technologie professionnelle :

## LES MATIERES GRASSES



## DECOUPER UN LAPIN

### Critères de qualités :

- o Aspect doit être frais
- o Le râble épais, large et viandé
- o Les rognons recouverts de graisse blanche
- o Chair : fine, rosée, ferme et serrées
- o Les cuisses : courtes, compactes et massives
- o Le foie doit être volumineux



1

Oter le foie et le réserver pour une autre utilisation



2

Séparer la partie thoracique de l'arrière-train au niveau de la jonction des vertèbres dorsales et lombaires



3

Dégager les épaules de la partie thoracique, glisser la lame du couteau entre l'épaule et la cage thoracique



4

Séparer les cuisses du râble thoracique



5

Partager les cuisses en deux selon leur grosseur



6

Partager le râble en deux ou trois morceaux



RESULTAT FINAL



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# LASAGNE BOLOGNAISE

### Mettre en place le poste de travail

#### Marquer une fondue de tomate

#### Marquer la bolognaise en cuisson:

Sauter la viande vivement et rapidement avec l'huile presque fumante, bien saisir. Débarrasser, assaisonner et réserver.

Dégraissier la sauteuse et ajouter l'oignon finement ciselés. Suer durant quelques minutes.

Mouiller avec le fond brun de veau fortement tomaté.

Ajouter les gousses d'ail finement hachées, les tomates mondées, épépinées et concassées et un bouquet garni.

Cuire pendant une trentaine de minutes, écumer et dépouiller si nécessaire.

Eliminer le bouquet garni et ajouter la viande de bœuf. Ne plus faire bouillir.

Vérifier l'assaisonnement, tamponner en surface et réserver la bolognaise à couvert au bain-marie.

#### Réaliser la béchamel

Réaliser un roux blanc (fondre le beurre, hors du feu ajouter la farine et cuire couleur blanc). Refroidir.

Incorporer le lait bouillant sur le roux froid et porter à ébullition.

Incorporer 40gr de fromage à la sauce béchamel. Rectifier.

#### Cuire les Lasagnes à l'anglaise

#### Monter le gratin de lasagne

Dans un plat beurré verser une fine couche de béchamel.

Disposer une feuille de lasagne précuite, arroser de sauce Bolognaise.

Recouvrir d'une couche de pâte, recouvrir de sauce et répéter l'opération.

Finir avec une couche de Béchamel, recouvrir de fromage râpé, parsemer d'une fine couche de chapelure et beurre fondu.

#### Finir le plat

Passer le plat de lasagne au four 200°C pour chauffer et gratiner la préparation



Les **lasagnes** sont des pâtes alimentaires en forme de larges plaques. Il s'agit également de la préparation utilisant ces mêmes pâtes et généralement faite de couches alternées de pâtes, de fromage et d'une sauce tomate avec de la viande, bien qu'il en existe au poisson, notamment au saumon, et végétariennes.

### Pour 4 personnes

0,040 kg beurre,  
0,040 kg échalotes  
0,800 kg tomates  
0,020 kg concentré de  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail

0,400 kg viande bœuf hachée  
0,04 l'huile de tournesol  
0,100 kg oignons  
0,50 l fond brun de veau  
0,020 kg ail

0,060 kg beurre  
0,060 kg farine  
0,75 l lait  
Sel fin, poivre blanc moulu, noix  
de muscade  
0,100 kg de fromage râpé

0,600 kg lasagne  
0,080 kg beurre

Matériels nécessaires :



## C.A.P. CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CHOUX FARCIS BEARNAIS



### Préparations préliminaires

- Commencer par retirer les plus grosses feuilles, ce sont celles du dessus et en général les plus vertes.
- faire blanchir le chou en le plongeant 10 min dans l'eau bouillante.
- glacer les feuilles dans l'eau froide avec des glaçons.
- Bien égoutter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

### Préparation de la farce:

- Éplucher et couper la carotte en petite brunoise.
- Éplucher et ciseler très finement l'oignon.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Écraser le pain trempé
- Mélanger la farce dans un cul de poule
- Ajouter l'œuf entier et mélanger la farce homogène
- Saler et poivrer

### Montage des petits farcis de chou :

- Retirer délicatement les plus grosses feuilles du chou sans les abîmer
- Pour chaque farci il y aura 3 feuilles de chou et il faut prévoir au moins 2 farcis de chou par personne
- Sur une planche filmée, superposer 3 feuilles de chou
- Poser la farce par-dessus
- Refermer avec le papier film, serrer pour former une boule, enlever le film et poser dans un plat beurré

### Cuisson des choux farcis :

- Verser du bouillon de volaille de manière à couvrir le fond sur 1 à 2 cm
- La cuisson au four dans un plat creux en disposant les petits farcis et en laissant cuire 25 min à 200°
- Couvrir et laisser en rajoutant du bouillon régulièrement de manière à maintenir le même niveau



Le chou, légume d'hiver appartenant à la famille des crucifères, est un des plus vieux légumes d'Europe qui pousse à l'état sauvage et depuis des milliers d'années sur les rivages de la Méditerranée. Cultivé et sélectionné, ce chou maritime a donné naissance à différentes variétés au cours des siècles. Derrière ce nom vernaculaire se cachent donc : le chou vert, le chou blanc, le chou-fleur, le chou-rave, le brocoli, le chou rouge ou encore le chou de Bruxelles.

### Pour 6 personnes:

- 1 beau chou frisé
- 0,100 kg carotte
- 0,100 kg oignons
- 0,010 kg gousses d'ail
- 0,500 kg de chair à saucisse
- 1 œuf
- 2 tranches de pain trempé dans du lait
- 50 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre du moulin



2

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### RIZ AU LAIT CREMEUX, COULIS DE FRUITS ROUGES

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Blanchir le riz

Laver soigneusement le riz dans un chinois et l'égoutter.  
Le mettre dans une russe, mouiller à l'eau froide.  
Porter à ébullition et le laisser blanchir (crever) durant 1 min.  
Rafraîchir le riz puis l'égoutter.

#### Marquer le riz en cuisson

Faire bouillir le lait avec une demi-gousse de vanille et une pincée de sel fin.  
Ajouter le riz en pluie et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.  
Couvrir puis cuire le riz au four à 180 °C pendant 20 à 25 min.  
Ajouter le sucre et mélanger en fin de cuisson.

#### Réaliser l'appareil à tuiles

Réunir dans une calotte sucre et farine tamisée et amandes.  
Ajouter les blancs d'œufs légèrement battus au fouet.  
Mélanger le tout délicatement avec une spatule Exoglass.  
Ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille et le beurre fondu froid.  
Laisser reposer.

#### Confectionner le coulis de fruits rouges

Laver et équeuter les fraises, les égoutter.  
Laver et égoutter les framboises.  
Réduire les fruits en purée à l'aide d'un tamis fin ou d'un mixeur.  
Ajouter le sucre glace et le jus d'un demi-citron.  
Passer au chinois étamine en foulant fortement.  
Réserver le coulis sur glace en enceinte réfrigérée.

#### Cuire les tuiles

Allumer le four chaleur sèche à 210°C  
Coucher de petits tas d'appareil en quinconce sur plaque beurrée  
Enfourner et surveiller la cuisson à coloration  
Mouler dans une gouttière, stocker à l'abri de l'humidité.

Pour 8 personnes:

#### Riz au lait

1l lait  
PM kg sel fin  
0,150kg riz long  
1/2vanille gousse  
0,100 kg sucre semoule

#### Coulis de fruits rouges

0,100 kg fraise  
0,100kg framboise  
0,080kg sucre glace  
0,050kg citron (1/2 pièce)

#### Tuile aux amandes

0,150 kg blancs  
0,200 kg sucre semoule  
0,060 kg beurre fondu  
0,050 kg farine  
0,160 kg amandes concassées



*Dans le langage courant, le terme de **riz** désigne le plus souvent ses grains, qui sont un élément fondamental de l'alimentation de nombreuses populations du monde, notamment en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie. C'est la première céréale mondiale pour l'alimentation humaine (à lui seul il représente 20 % des besoins mondiaux en énergie alimentaire), la deuxième après le maïs pour le tonnage récolté. Le riz est l'aliment de base de la cuisine asiatique, chinoise, indienne et japonaise notamment.*

#### Matériels nécessaires:



POLE 1  
**2- Contribuer à l'organisation d'une production culinaire**  
 Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire  
 T8: les équipements et les matériels liés à la production et au stockage

POLE 2  
 Maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production  
**4- Mettre en œuvre les techniques de base et cuisiner**  
 T16: les différentes techniques de cuissons et de préparations culinaires

# LES AUTRES CORPS GRAS

Du gras, il nous en faut ! L'organisme n'étant pas en mesure de les fabriquer, les acides gras doivent être fournis impérativement par l'alimentation et notamment par les huiles végétales. Pour autant, toutes ne se valent pas. Elles ont un seul point commun : elles contiennent près de 100 % de lipides et sont toutes aussi caloriques, soit en moyenne 90 kcal par cuillerée à soupe d'huile ! Il ne faut pas s'en priver mais ne pas en abuser.

De différentes origines :

- Animales :** .....
- Végétales :** .....
- Mixtes :** .....

Les corps gras sont présents dans l'alimentation sous deux formes :

- **les matières grasses invisibles** : lard, viande de porc, mouton, jaune d'œuf, noix, olives, cacahuètes.
- **les matières grasses ajoutées** : sauce à base de crème de beurre, pâtisserie et entremets divers.

Les corps gras doivent être choisis suivants leurs caractéristiques :

- **Qualités gustatives** : Ils améliorent le ..... des aliments « condiments gras »
- **Résistance à une ..... ou chauffage répétés**
- **Aptitudes d'adaptation à un travail donné**
- **Qualités** ..... (vitamines A, D, E., le beurre peut être allégé 41% de MG)
- ..... **de revient**

## LES PRINCIPALES PLANTES OLEAGINEUSES

Pour un usage quotidien, il est recommandé de varier au maximum sa consommation d'huile.

Assaisonnement	Cuisson

## LES GRAISSES D'ORIGINE ANIMALE

--	--

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 51

## Situation professionnelle :

Fort de votre petite expérience en cuisine, le chef vous confie des tâches à réaliser dans le respect des techniques acquises à ce jour... vous allez mettre en oeuvre des recettes simples destinées au restaurant d'application et à la VAE (vente à emporter)

## CUISINIER

TA	Nettoyages	A RETENIR
TP	Tarte à l'oignon Spaghetti bolognaise	
APS	Mignon de porc à la moutarde grain Purée de céleri  Crème brûlée	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en oeuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en oeuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs				
Cuisiner des garnitures d'accompagnement				
Préparer des desserts				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

## Technologie professionnelle:

### LES CUISSONS (généralités)

Frيره, c'est cuire un aliment par immersion dans un bain de friture. Cette technique de cuisson s'applique à des petites pièces crues ou cuites, généralement enrobées d'une préparation à base d'amidon (lait + farine, pâte à frيره, panure à l'anglaise). Frيره nécessite l'utilisation de matières grasses spécifiques, supportant de hautes températures sans se décomposer (huile arachide, palme, graisse de canard...).



## AVANT

- S'assurer de la ..... du bain d'huile.
- S'assurer de la ..... de l'huile.
- Ne pas utiliser les bains colorés et moussants.
- S'assurer du bon ..... de l'huile dans la friteuse (le compléter si nécessaire avec de l'huile identique).
- Régler avec précision la ..... du bain d'huile (elle est fonction de la nature, de la taille, de l'épaisseur et du résultat escompté de l'aliment à frيره).

Exemples :

- + ..... °C pour pocher (blanchir) des pommes allumettes et Pont-Neuf.
- + ..... °C pour les aliments enrobés de pâte à frيره ou panés à l'anglaise.
- + ..... °C pour colorer et rendre croustillantes les pommes allumettes et Pont-Neuf.



### *LA MARCHE EN AVANT...*

*Sur la gauche prévoir un emplacement pour entreposer les aliments à frيره.  
Sur la droite prévoir un emplacement pour entreposer les aliments frits et les assaisonner (plaque à débarrasser recouverte de papier absorbant, boîte à sel fin).*

## PENDANT

- ..... soigneusement les aliments à frيره (risque de projections d'huile et de brûlures).
- Les enrober au dernier moment (farine, mie de pain, pâte à frيره...).
- Frيره les aliments par ..... et plus particulièrement les aliments surgelés (abaissement brutal de la température du bain d'huile).
- Frيره les aliments au dernier moment « ..... », afin de les maintenir très croustillants.
- Égoutter soigneusement les aliments frits sur du papier absorbant.
- Utiliser impérativement une ..... et non une écumoire.
- Saler immédiatement après la cuisson, jamais ..... du bain de friture.
- Ne jamais couvrir ni clocher les aliments frits (la condensation risquerait de les ramollir).

## APRES

- **Filtrer** systématiquement le bain d'huile après chaque service et avant son complet refroidissement.
- **Nettoyer** la friteuse selon la fiche de procédure spécifique.



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# TARTE A L'OIGNON

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Confectionner la pâte Brisée

### Préparer la garniture

Eplucher, laver et émincer finement les oignons (en réserver un pour la présentation). Ils peuvent être éventuellement blanchis.

Cuire au beurre (compoter) les oignons pendant une trentaine de minutes environ.

Remuer fréquemment afin d'obtenir une coloration blonde et uniforme.

Eliminer la couenne ainsi que les cartilages de la poitrine fumée et la détailler en tranches fines au trancheur universel.

Détailler les tranches ainsi obtenues en lamelles de 2 cm de longueur.

Sauter rapidement à l'huile les lamelles de poitrine fumée sans les dessécher, puis les égoutter.

### Foncer les tartes à l'oignon

### Confectionner l'appareil à crème prise salé

### Marquer les tartes à l'oignon en cuisson

Répartir équitablement les oignons et la poitrine fumée à l'intérieur des fonds de tartes.

Verser l'appareil sur la garniture. Le verser à l'entrée du four au moment d'enfourner.

Détailler l'oignon réservé en rondelles très fines.

Les disposer harmonieusement en surface.

Cuire à four chaud (220 °C sole et 180 °C voûte pendant 30 à 35 min environ).

Retirer les cercles 5 min avant la fin de la cuisson afin de colorer la pâte (la dorer éventuellement à l'œuf entier à l'aide d'un pinceau).

Débarrasser les tartes à l'oignon sur une grille à pâtisserie et les réserver au chaud.

### Dresser les tartes à l'oignon

Disposer la tarte à l'oignon sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré ou dentelle.

Décorer avec le persil en branches (facultatif).

Pour 8 personnes:

#### Pâte Brisée

- farine type 55 kg 0,250
- sel fin kg 0,005
- beurre kg 0,125
- œuf (jaune) pièce 1
- eau l 0,05
- farine (pour abaisser) kg 0,040
- beurre pour les cercles kg 0,010

#### Garniture

- oignons kg 0,800
- beurre kg 0,080
- poitrine de porc fumée kg 0,160
- huile l 0,02

#### Appareil à crème prise salé

- œufs (entiers) pièce 2
- œuf (jaune) pièce 1
- lait l 0,10
- crème l 0,20

#### Assaisonnement

- sel fin PM
- poivre du moulin PM
- noix de muscade PM



L'oignon est un aromate universel, consommé dans toutes les régions du monde. Il en existe plusieurs variétés, dont certaines sont particulièrement riches en antioxydants. L'oignon fait partie de la grande famille des alliacés et, tout comme l'ail, on lui attribue certaines propriétés bénéfiques pour la santé.

Matériel nécessaires



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# SPAGHETTI BOLOGNAISE

1. Mettre en place le poste de travail
2. Marquer une fondue de tomate
3. Marquer la bolognaise en cuisson:

### 1ère méthode : technique du sauté minute.

- Détailler le *filet de bœuf* en petits dés d'1 cm de côté.
- Les sauter vivement et rapidement avec l'huile presque fumante, bien les saisir et les maintenir saignants.
- Débarrasser les petits dés de bœuf, les assaisonner et les réserver.
- Dégraisser la sauteuse et ajouter l'oignons finement ciselés. Suer durant quelques minutes.
- Mouiller avec le fond brun de veau fortement tomaté.
- Ajouter les gousses d'ail finement hachées et un bouquet garni.
- Cuire pendant une dizaine de minutes, écumer et dépouiller si nécessaire.
- Eliminer le bouquet garni et ajouter les petits dés de *filet de bœuf*. Ne plus faire bouillir.
- Vérifier l'assaisonnement, tamponner en surface et réserver la bolognaise à couvert au bain-marie.

### 2ème méthode : technique par braisage.

Si la viande est de catégorie inférieure, laisser cuire lentement la viande dans la sauce durant 1 h à 1 h 30 (suivant sa qualité).

### Pour 4 personnes

0,040 kg beurre,  
0,040 kg échalotes  
0,800 kg tomates  
0,020 kg concentré de  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail

0,400 kg queue de *filet de bœuf*  
0,04 l'huile de tournesol  
0,100 kg oignons  
0,50 l fond brun de veau  
0,020 kg ail

0,400 kg spaghetti  
0,080 kg beurre

### 4. Râper et tamiser le gruyère ou le parmesan

- Le réserver dans une saucière ou dans un petit ravier.

### 5. Marquer les spaghettis en cuisson

- 8 à 10 min avant l'envoi, cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée (1 l d'eau environ pour 0,100 kg de pâtes et 0,008 à 0,010 kg de gros sel). Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.
- Vérifier fréquemment l'à-point de la cuisson, l'arrêter avec un peu d'eau froide.
- Egoutter les spaghettis et les rincer partiellement à l'eau bouillante pour ne pas les refroidir.
- Lier les spaghettis avec le beurre.
- Vérifier l'assaisonnement.



### 6. Dresser les spaghettis



Les plus anciennes traces de pâtes alimentaires connues à ce jour, sont des nouilles de type *lâmian* (tirées à la main), constituée de farine de deux millets retrouvées dans les ruines de Lajia, en Chine et datées de -2000. Le terme *pâte* vient du bas-latin *pasta*, de même sens. Les pâtes réputées les meilleures viennent principalement d'Italie, et de Chine, ces pâtes, dans les deux cas ont influencé les pays voisins qui ont su créer des variétés de nouilles particulières (France, Corée, Japon, Vietnam). Une légende raconte que, de retour de son voyage en Chine en 1295, Marco Polo en rapporta à Venise et leur

donna une nouvelle notoriété

Matériels nécessaires :

## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### MIGNON DE PORC A LA MOUTARDE GRAIN, PUREE DE CELERI

#### Préparations préliminaires

Éplucher, laver et tailler les légumes  
Parer, tailler les mignons de porc, réserver +4°C

#### Marquer la purée de céleri

Cuire les cubes de céleri dans l'eau salée, écumer régulièrement  
Vérifier la cuisson, égoutter et mixer très fin  
Ajouter crème chaude et beurre  
Rectifier et réserver au bain marie +63°C mini

#### Marquer la viande

Sauter les mignons assaisonnés, réserver sur grille  
Dégraisser partiellement, suer les échalotes  
Déglacer avec le vin blanc, réduire  
Ajouter le fond brun, la crème, réduire à consistance  
Incorporer la moutarde sans bouillir et rectifier l'assaisonnement.  
Mettre la viande à réchauffer dans la sauce et dresser

Pour 8 personnes:

1 kg filet mignon de porc  
0,05 l'huile de tournesol  
0,080 kg beurre doux  
0,050 kg échalote  
0,10 l vin blanc sec  
0,05 l fond brun lié  
0,10 l crème fraîche liquide 35% MG  
0,020 kg moutarde en grains

1,200 kg céleri rave  
0,20 l crème fraîche 35% MG  
0,050 kg beurre doux

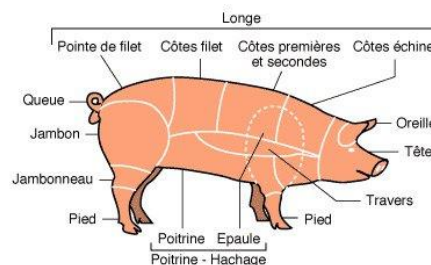
Sel fin  
Poivre blanc  
Piment d'Espelette  
Cerfeuil



Le filet mignon est situé sur la longe et représente un morceau qui pèse environ 0,500 kg à

0,600 kg, il y en a deux par cochon.  
Par filet il peut y avoir confusion avec le veau, le bœuf, l'agneau, le chevreuil, attention aux appellations !!!!!

*Cout est bon dans le cochon !*



*Et surtout :*



Le saucisson



**Matériel nécessaire:**



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CREME BRULEE VANILLE ET FINANCIER AU MIEL

### Préparations préliminaires

Vérifier et peser tous les ingrédients.  
Préparer le matériel

### Préparer les crèmes brûlées

Clarifier les œufs un à un dans un grand bol. Vous réserverez les blancs au frais pour une autre utilisation.  
Ajouter le sucre et blanchir au fouet.  
Fendre la gousse de vanille, la gratter et les rajouter aux œufs et au sucre.  
Ajouter le lait froid (à température ambiante) et la crème liquide.  
Bien mélanger au fouet (Possibilité de terminer le mélange au mixeur).  
Remplir au maximum les plats à crème brûlée de cet appareil.  
Enfourner à four ventilé préchauffé à 100°C et cuire doucement pendant 1 heure. Si au bout d'une heure les crèmes ne semblent pas assez cuites, ne pas hésiter à prolonger la cuisson de 15 minutes et plus si nécessaire.  
Il faut que la crème soit totalement figée, avec son centre légèrement tremblant lorsqu'on la secoue.  
Au terme de la cuisson, sortir du four et laisser refroidir.

### Préparer les financiers au miel

Cuire le beurre noisette et arrêter la cuisson avec le miel.  
Le mélanger aux matières sèches puis incorporer les blancs petits à petits.  
Garnir les moules beurrés et cuire au four à 200°C pour 10 min. environ

### Finitions

Une fois la crème bien refroidie (vous devez la laisser durcir au frais quelques heures pour qu'elle se fige suffisamment) avant de la parsemer de sucre roux (cassonade) en surface.  
Répartir le sucre en une fine couche et caraméliser la surface de la crème avec un chalumeau de cuisine. Il n'est pas recommandé de caraméliser la crème au grill ou à la salamandre.  
Une fois la crème bien caramélisée (mais pas trop pour que le caramel ne devienne pas amer) servir immédiatement.  
L'idéal est de servir la crème froide avec la surface chaude, qui vient tout juste d'être caramélisée.

Pour 8 personnes:

8 à 10 jaunes d'œufs  
0,200 kg de sucre  
1 gousse de vanille ou extrait  
1/2 litre de crème fleurette  
1/2 litre de lait froid  
PM cassonade

0,250 kg sucre glace  
0,100 kg poudre d'amande  
0,105 kg farine T55  
0,003 kg levure chimique  
0,025 kg Sucre semoule  
0,280 kg blancs d'œufs  
0,150 kg beurre noisette  
0,035 kg miel



Le mot **cassonade** vient de l'ancien vocable **casson** utilisé au XVI<sup>e</sup> siècle pour désigner du sucre brut ou granuleux. Dans une grande partie de la France, la cassonade, un **sucre roux extrait de la canne à sucre**, appelé sucre de canne en Belgique.

### Matériel nécessaire:



POLE 1  
**2- Contribuer à l'organisation d'une production culinaire**  
 Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire  
 T8: les équipements et les matériels liés à la production et au stockage

POLE 2  
**Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production**  
**4- Mettre en œuvre les techniques de base et cuisiner**  
 T16: les différentes techniques de cuissons et de préparations culinaires

# LES CUISSONS

## INTRODUCTION

En maîtrisant le feu, l'homme préhistorique découvre l'art de la cuisson. Toutefois, son alimentation ne s'améliore que très lentement ; jusqu'au XIIème siècle, on se nourrit essentiellement de soupes et de bouillies, de viandes rôties à la broche et de légumes cuits à l'eau. Au XVIIème siècle sont créés de nouveaux ustensiles en fer blanc et en fer battu, qui permettent d'autres techniques de cuisson que nous utilisons encore de nos jours.



Au XVIIIème siècle apparaissent les fourneaux en fonte, chauffés au charbon ; jusque-là, on cuisinait sur le feu de la cheminée. C'est à partir du XIXème siècle que l'art culinaire Français s'épanouit, que recettes et modes de cuisson se multiplient.

## DEFINITION

Cuire un aliment, c'est l'exposer à la chaleur pour modifier son ....., sa texture, sa composition chimique et le rendre plus appétissant, plus savoureux plus ....., et ..... par la destruction partielle des micro-organismes (selon la durée de la cuisson et la t° atteinte)

## MODIFICATIONS ORGANOLEPTIQUES APPORTEES par la CUISSON

La cuisson entraîne de nombreuses modifications sur l'apparence des aliments, l'aspect visuel, sur les caractéristiques gustatives, afin de les rendre plus consommables :



TRANSFORMATIONS PHYSIQUES	OBJECTIFS ET CONSEQUENCES UTILES
.....	Modification de la couleur en fonction de la nature et de l'origine de l'aliment traité, améliorant la présentation et rendant l'aliment plus appétissant
.....	La cuisson permet de transformer, de développer, de concentrer ou d'atténuer l'odeur des aliments en fonction de la nature de celui-ci ; cela permet d'accroître le plaisir olfactif et donc l'appétit et la salivation
.....	La cuisson renforce la sapidité (goût) des aliments par la concentration des principes nutritifs ; elle contribue également à diminuer l'amertume, l'acidité pour rendre l'aliment plus agréable à consommer.
.....	Diminution du volume par la perte de poids (diminution de l'eau et des graisses) ou augmentation de volume par absorption d'un liquide (riz, pâtes...) ; cela contribue à améliorer la digestibilité des aliments.



# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 05

## Situation professionnelle :

Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.

## CUISINIER

TA

Lever des filets de poissons ronds

A RETENIR

Chef d'oeuvre

Riz au lait crémeux, madeleine vanille

APS

Poitrine de poulet à la crème et champignons, embeurré de choux, pomme rissolée  
Crème caramel praliné

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs

Cuisiner des garnitures d'accompagnement

Préparer des desserts

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

Technologie professionnelle:

**LES CUISSONS** (sauter)

# LEVER DES FILETS DE POISSONS RONDS

Cette technique s'applique à tous les poissons deux filets (saumon, truite, merlu, sandre, brochet, dorade) ...voir cours de technologie "les poissons"

## 1



Commencer par enlever la tête: entailler de biais de chaque côté du poisson, juste derrière la nageoire

## 3



Lever le deuxième **filet**

- Ne pas bouger le saumon, dégager l'arête en passant le couteau dessous, et en prolongeant la deuxième incision pratiquée précédemment

## 2



Lever délicatement le premier **filet**

- Longer l'arête centrale à l'aide d'un grand couteau à filets de sole.
- Lever le **filet** d'un geste sûr, sans le taillader : il doit être net et lisse. Attention ! il ne doit pas rester de chair sur l'arête.



## 4



Parer les filets

- Oter la partie ventrale et grasse des filets, ainsi que la base des nageoires dorsales et ventrales.
- Oter délicatement toutes les petites arêtes restantes.
- Les localiser en glissant les doigts sur les filets.
- Utiliser un couteau économe ou une petite pince à mâchoire plate

Ces filets peuvent être portionnés suivant le plat à réaliser et le poids sert (entiers ou taillés en escalopes, pavés ...)



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### RIZ AU LAIT CREMEUX, COULIS DE FRUITS ROUGES

#### Mettre en place le poste de travail

Dénrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Blanchir le riz

Laver soigneusement le riz dans un chinois et l'égoutter.  
Le mettre dans une russe, mouiller à l'eau froide.  
Porter à ébullition et le laisser blanchir (crever) durant 1 min.  
Rafraîchir le riz puis l'égoutter.

#### Marquer le riz en cuisson

Faire bouillir le lait avec une demi-gousse de vanille et une pincée de sel fin.  
Ajouter le riz en pluie et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.  
Couvrir puis cuire le riz au four à 180 °C pendant 20 à 25 min.  
Ajouter le sucre et mélanger en fin de cuisson.

#### Réaliser l'appareil à tuiles

Réunir dans une calotte sucre et farine tamisée et amandes.  
Ajouter les blancs d'œufs légèrement battus au fouet.  
Mélanger le tout délicatement avec une spatule Exoglass.  
Ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille et le beurre fondu froid.  
Laisser reposer.

#### Confectionner le coulis de fruits rouges

Laver et équeuter les fraises, les égoutter.  
Laver et égoutter les framboises.  
Réduire les fruits en purée à l'aide d'un tamis fin ou d'un mixeur.  
Ajouter le sucre glace et le jus d'un demi-citron.  
Passer au chinois étamine en foulant fortement.  
Réserver le coulis sur glace en enceinte réfrigérée.

#### Cuire les tuiles

Allumer le four chaleur sèche à 210°C  
Coucher de petits tas d'appareil en quinconce sur plaque beurrée  
Enfourner et surveiller la cuisson à coloration  
Mouler dans une gouttière, stocker à l'abri de l'humidité.

Pour 8 personnes:

#### Riz au lait

1l lait  
PM kg sel fin  
0,150kg riz long  
1/2vanille gousse  
0,100 kg sucre semoule

#### Coulis de fruits rouges

0,100 kg fraises  
0,100kg framboise  
0,080kg sucre glace  
0,050kg citron (1/2 pièce)

#### Tuile aux amandes

0,150 kg blancs  
0,200 kg sucre semoule  
0,060 kg beurre fondu  
0,050 kg farine  
0,160 kg amandes concassées



Dans le langage courant, le terme de **riz** désigne le plus souvent ses grains, qui sont un élément fondamental de l'alimentation de nombreuses populations du monde, notamment en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie. C'est la première céréale mondiale pour l'alimentation humaine (à lui seul il représente 20 % des besoins mondiaux en énergie alimentaire), la deuxième après le maïs pour le tonnage récolté. Le riz est l'aliment de base de la cuisine asiatique, chinoise, indienne et japonaise notamment.

#### Matériels nécessaires:



### POITRINE DE POULET GASCON A LA CREME, EMBEURREE DE CHOUX.

#### Préparations préliminaires

Éplucher, parer, laver et tailler les légumes  
Parer, les suprêmes de poulet

#### Marquer le chou braisé

Blanchir le chou dans l'eau salée, glacer, égoutter  
Suer les oignons avec les lardons de poitrine  
Ajouter les carottes en rondelles puis le chou  
Mouiller avec le fond blanc  
Cuire à couvert 45 minutes puis découvrir pour réduire la cuisson  
Rectifier et réserver au bain marie +63°C mini

#### Sauter les suprêmes au beurre

Vérifier la cuisson  
Réserver sur grille

#### Réaliser la sauce par déglçage

Dégraissier, suer les échalotes et les champignons émincés  
Déglicer au Porto, réduire  
Mouiller avec le fond brun de volaille, réduire  
Crémer et monter au beurre

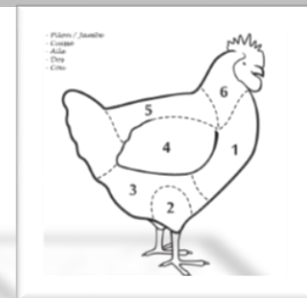
#### Finitions

Mettre à réchauffer les suprêmes dans la sauce  
Dresser

Pour 8 personnes:

1,200 kg suprêmes pintade (150g)  
Sel poivre  
0,05 l huile de tournesol  
0,040 kg beurre doux  
0,10 l Porto  
0,30 l fond brun de volaille  
0,040 kg échalote  
0,200 kg champignons de Paris  
0,20 l crème fraîche 35%MG

1,600 kg chou vert frisé  
0,150 kg poitrine fumée ou  
ventrèche  
0,200 kg oignons  
0,200 kg carotte  
0,50 l fond blanc de volaille



la poitrine de volaille peut aussi prendre l'appellation **suprême, filet ou blanc (1)**. On peut trouver d'autres volailles qui fournissent des morceaux similaires: pintade et pintadeaux, faisan, dinde, ... Pour le canard son appellation est le **magret** lorsque celui-ci est gavé (canard gras) ou **filet** lorsqu'il s'agit de canard non gavé (canette)

**Matériels nécessaires:**



# CRÈME RENVERSEE AU PRALINE

### Préparations préliminaires

Vérifier et peser tous les ingrédients.  
Préparer le matériel

### Réaliser le caramel

Dans une russe réunir le sucre et l'eau  
Essuyer les bords, avec un pinceau  
Arrêter la cuisson lorsque le caramel prend une couleur brun clair  
Chemiser le moule

### Confectionner l'appareil à crème prise sucré

Faire bouillir le lait avec le praliné  
Blanchir les œufs entiers avec le sucre  
Ajouter le lait  
Mélanger  
Passer au chinois

### Marquer les crèmes caramel en cuisson

Dans un four à 140°C  
Tapisser le fond d'une plaque avec une feuille de papier sulfurisé  
Remplir les moules  
Cuire au bain marie dans un four pendant 30/35 minutes  
Passer en cellule de refroidissement

### Réaliser les tuiles dentelle à l'orange

Mettre en place le poste de travail  
Crémer le beurre et le sucre en poudre.  
Ajouter la farine puis délayer le tout avec les éléments liquides.  
Laisser reposer au froid pendant 2 heures.  
Mouler à l'aide d'une petite cuillère des cercles de 2 cm de diamètre.  
Cuire à four chaud (180 C°) jusqu'à obtenir une coloration homogène.  
Décoller les tuiles délicatement à chaud puis disposer les dans la gouttière. Laisser refroidir puis dresser.

Démouler les crèmes dans une assiette à entremet  
Napper le tour avec le caramel.

*Pour 8 personnes:*

### Éléments de base

1 Litre Lait  
8 œufs  
0,200 Kg Sucre semoule  
0.075 Kg praliné amande

### Caramel

0,150 Kg Sucre semoule  
0,180 Kg Eau

### Tuile dentelle à l'orange

Farine type 55 kg	0.030
Sucre semoule kg	0.100
Beurre fondu kg	0.080
Jus d'orange cl	5
Cointreau cl	2



En 2017, le scandale des **œufs contaminés au fipronil** illustre les défis de la mondialisation des échanges en matière alimentaire : l'agro-industrie ne connaît pas de frontières. Avec la diffusion d'un antiparasitaire interdit dans les **élevages de poules pondeuses**, au Pays-Bas, le fipronil, des millions d'œufs se sont retrouvés contaminés, dans des dizaines de pays européens et asiatiques. Malheureusement, les œufs bios sont également affectés par ce scandale, puisque le pesticide était vendu frauduleusement comme un produit à base... d'eucalyptus et de menthol.

### Matériel nécessaire:



POLE 1  
2- Contribuer à l'organisation d'une production culinaire  
Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire  
T8: les équipements et les matériels liés à la production et au stockage

POLE 2  
Maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production  
4- Mettre en œuvre les techniques de base et cuisiner  
T16: les différentes techniques de cuissons et de préparations culinaires

## ALIMENTS

### le cuisinier fait

.....  
.....

**Viandes de boucherie** : tournedos, pavé de rumsteck, escalopes et côtes de veau, côtelettes et noisettes d'agneau, côtes et filet mignon de porc, ....

**Volailles** : « quart » et suprêmes de poulet, escalopes et filet de dindonneau, cuisses et magrets de canard, ...

**Gibier** : côtelettes et noisettes de chevreuil, cerf, biche et sanglier, suprême de faisans, pigeons et cailles, ...

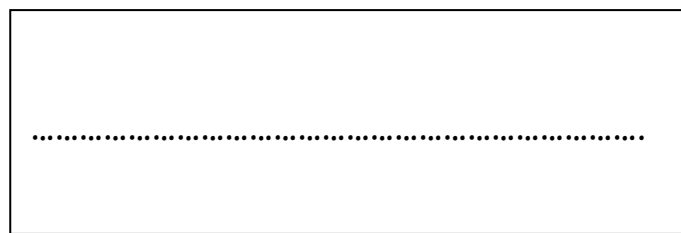
**Abats** : foie, rognons, cervelles, ris et cœur

**Produits de charcuterie** : saucisses, boudins noir et blanc, ...

**Produit de la pêche** : poissons « portion », filets ou escalopes, darnes, crustacés, mollusques



# CUISSON SAUTER



## CHEF DE PARTIE RESPONSABLE

- ↙ Le saucier dans les grandes brigades
- ↘ Le chef dans les petites brigades

## Principe de la technique

## TECHNIQUE

- 
- 
- 
- 
- 
- Terminer la cuisson en respectant l'à - point de cuisson (bleu, saignant,...) puis débarrasser l'aliment.
- Confectionner la sauce du sauté - déglacé éventuellement.

*Nota : la cuisson de certaines pièces peut se terminer au four pendant quelques minutes (morceaux de poulet) mais en aucun cas dans la sauce !*

## REALISATION DU JUS

1. Pincer les sucs (caraméliser).
2. Dégraisser.
3. Déglacer pour décoller les sucs.
4. Réduire pour concentrer le liquide.
5. Mouiller avec un fond lié.
6. Réduire pour concentrer les saveurs.
7. Passer au chinois pour éliminer les impuretés.
8. Monter la sauce au beurre et tamponner.
9. Vérifier couleur, liaison, goût, volume nécessaire et température.
10. Maintenir au chaud au bain - marie pour le service.

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 06

## Situation professionnelle :

Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.

## CUISINIER

TA  
désosser une épaule d'agneau et tailler en cube

chef d'oeuvre  
Ravioles de crevettes, sauce crustacé

APS  
Flamiche poireaux et saumon  
Brochette de poulet au citron,  
Riz basmati aux petits légumes

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces

Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs

Cuisiner des garnitures d'accompagnement

Préparer des desserts

Utiliser et mettre en valeur des produits de la région

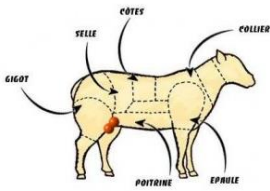
### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

Technologie professionnelle:

**LES POISSONS DE MER ET D'EAU DOUCE**



## DESOSSEUR UNE EPAULE D'AGNEAU



Son poids oscille entre 1.5 kg et 2.5 kg – elle peut être cuisinée avec ou sans os, désossée, elle entre dans la préparation de ragoûts (navarin), roulée et ficelée elle sera rôtie, poêlée ou braisée, elle peut être farcie préalablement.



❶ **PARER** : Oter la peau parcheminée et dégraisser partiellement



❷ **Eliminer la palette (omoplate)** en la dégageant avec un désosseur

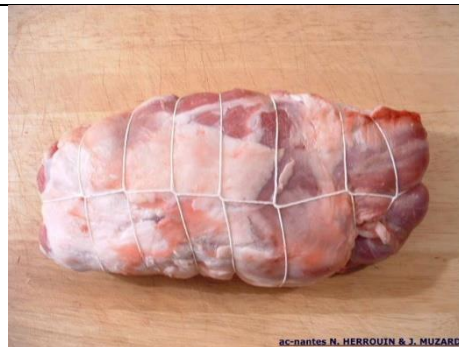


❸ **Eliminer l'Humérus et le cubitus** : inciser le long des os en les dégageant petit à petit



### **FICELER LA PIECE POUR ROTIR**

Ficeler l'épaule : faire le tour de la pièce, puis pincer la ficelle entre le pouce et l'index des deux mains, tendre et passer sous la pièce, puis faire un boucle (ficelle de la main droite sous ficelle main gauche) – recommencer l'opération.



### **TAILLER DES CUBES POUR RAGOUT**

Vérifier, parer si besoin la graisse, tailler des cubes de 0,070 Kg, réserver +3°C





## RAVIOLE DE CREVETTE, SAUCE CRUSTACES

### Préparations préliminaires

Réaliser les pesées.  
Laver les poireaux et les herbes  
Décortiquer les crevettes et réserver

### Préparer la pâte à nouille

Réunir la farine et les œufs dans un cutter et mixer  
Débarrasser et rassembler la pâte sur un marbre  
Fraisier pour homogénéiser  
Filmer et reposer la pâte 20 minutes au frais

### Décortiquer les crevettes

Décortiquer totalement les crevettes  
Réserver les têtes et les carapaces

### Préparer la sauce crustacé

Ouvrir les têtes et nettoyer sous un filet d'eau froide.  
Piler finement avec les carapaces dans une russe avec un pilon  
Ajouter la tomate concentrée, la crème et porter à ébullition  
Sortir du feu, couvrir et laisser infuser 10 minutes  
Passer la sauce au chinois étamine en foulant  
Assaisonner et réserver au chaud

### Façonner et les ravioles

Emincer finement les poireaux et étuver au beurre  
Vérifier la cuisson des poireaux et ajouter la ricotta et les épices  
Détailler la pâte en petits pâtons, abaisser au rouleau puis au laminoir  
Abaisser progressivement la pâte en fleurant jusqu'au dernier cran du laminoir  
Détailler en disque de 8 à 10 cm  
Humidifier d'eau modérément les disques avec un pinceau  
Disposer la farce, une crevette et une feuille de menthe au centre de la moitié des disques  
Recouvrir d'un second disque, souder les bords en pinçant la pâte et en chassant l'air

### Cuire les ravioles

Cuire les ravioles de crevettes à l'eau bouillante ou au fond blanc salé  
Réserver dans le jus de cuisson pour le dressage

### Finitions

Egoutter, dresser dans une assiette creuse et napper de sauce crustacés  
Décorer de fines herbes et d'écume de betterave

Pour 8 personnes :

#### Pâte à raviole :

0,300 kg farine T55 ou farine de blé  
3 pièces d'œufs  
2 L Eau ou fond blanc  
PM Gros sel

#### Farce à raviole

24 pièces de crevettes  
0.200 kg poireau  
0.030 kg beurre  
100 kg Ricotta  
PM Piment d'Espelette  
PM Curry  
PM Eau

#### Sauce crustacés

PM Têtes et carapaces  
0.030 kg tomate concentrée  
1 L Crème liquide  
0.030 Huile d'olive  
PM Piment de Cayenne

#### Décor

PM Cerfeuil  
PM Menthe  
PM Ciboulette  
PM Coriandre  
PM Ecume de betterave



### La Crevette :

Petit crustacé décapode nageur, la crevette possède cinq paires de pattes, un grand abdomen et une carapace souple comme du plastique. La taille et la couleur des crevettes dépendent de l'endroit de la planète où elles sont pêchées.

Matériels nécessaires :



<https://www.cuisineaz.com>

## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# FLAMICHE POIREAUX ET SAUMON

### Préparations préliminaires

Réaliser les pesées.  
Laver les poireaux.  
Eplucher l'oignon.  
Parer et désarêter le filet de saumon

### Préparer la pâte brisée

Sabler farine et beurre.  
Faire un puits et incorporer le jaune, l'eau et le sel.  
Fraisier, bouler, filmer et réserver +4°C / 20 minutes.

### Préparer les garnitures

Tailler le filet de saumon en dés et réserver au frais  
Emincer les poireaux, ciseler l'oignon et suer à l'huile d'olive.

### Finitions

Préchauffer le four à 200°C thermostat 6/7.  
Abaisser la pâte au rouleau, fonder un cercle, piquer la pâte.  
Réaliser l'appareil à crème prise : les œufs battus et la crème fraîche. Assaisonner.  
Garnir la quiche avec toutes les garnitures et finir avec le fromage râpé.  
Mettre à cuire pendant 30 mn environ.  
Décercler et servir tiède

### Pour 8 personnes :

#### Pâte brisée salée :

0,200 kg farine T55  
0,100 kg beurre doux  
1 jaune d'œuf  
0,050 kg eau froide  
1 pincée de sel

#### Appareil à Flamiche

3 œufs  
0,250 kg de crème fraîche  
0.100 kg Emmenthal râpé  
Muscade  
Sel et poivre

#### Garnitures

0,400 kg filet de saumon  
3 Pièces de poireaux  
1 oignon  
0.030 Huile d'olive  
0.010 beurre (cercle ou moule)



### Bien être et poireau ...

Poireau : Riche en oligo-éléments, en calcium et en magnésium, le poireau est aussi source de vitamines B, C et A. Contenant 85 % d'eau et de nombreuses fibres, il recèle des propriétés diurétiques (association d'une teneur élevée en potassium et d'un faible taux de sodium), contribue au bon fonctionnement du transit intestinal, tout en étant peu calorique (27 calories pour 100 g).

Matériels nécessaires :



<https://www.5ingredients15minutes.com>

## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# BROCHETTE DE POULET AU CITRON, RIZ BASMATI AUX PETITS LEGUMES

### Mettre en place le poste de travail -

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparations préliminaires -

- Parer et dégraisser les blancs de poulet
- Eplucher les gousses d'ail, l'oignon et la carotte
- Laver les poivrons et presser les jus de citron

### Préparer la garniture -

- Tailler la courgette en dés et la carotte en brunoise
- Tailler les poivrons et les oignons en gros cubes et réserver
- Hacher les gousses d'ail
- Couper les blancs de poulet en gros cubes et mettre dans un plat
- Ajouter le jus de citron, l'origan, l'huile d'olive, l'ail, le curry et assaisonner
- Mélanger afin d'enrober les cubes de poulets, filmer et réserver au frais 1 heure

### Marquer les brochettes de poulet « Sauté »

- Réaliser les brochettes en alternant les cubes de poulet, le poivron et l'oignon
- Cuire les brochettes sur une plancha environ 5 à 7 minutes en les retournant

### Réaliser le riz Basmati

- Faire bouillir de l'eau salée avec la moitié de beurre
- Plonger le riz jusqu'à ce qu'il soit cuit (env.20minutes)
- Suer à l'huile d'olive les dés de courgettes, la brunoise de carotte et réserver
- Egoutter le riz, incorporer le reste de beurre délicatement et la garniture suée
- Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

### Dresser les brochettes de poulet au citron-

- Dresser les brochettes de poulet et le riz.
- Décorer de persil haché.



### Pour 8 personnes :

#### Éléments de base

- 1,200 kg de blancs de poulet
- 2 jus de citron
- 4 gousses d'ail
- PM Curry en poudre
- PM Origan (à défaut herbes de Provence)
- 0.100 L d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### Pour les brochettes

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 oignons

#### Riz Basmati

- 0,640 Kg de Riz Basmati
- 0,50 Kg de Beurre
- 0.050 L Huile d'olive
- 1 Courgette
- 1 Carotte
- 2 L Eau

#### Assaisonnement

- gros sel
- sel fin
- poivre du moulin
- noix de muscade

Présentation Commerciale	Caractéristiques
VOLAILE EFFILEE	Volaille ayant subi l'ablation des intestins par l'orifice cloacal sans enlèvement des autres viscères ni des abattis (pattes, tête et cou).
VOLAILE EVISCEREE OU PAC	Volaille entièrement vidée, saignées, plumées
VOLAILE EVISCEREE AVEC ABATTIS	Les abattis sont réintroduits dans la volaille. Ils comprennent le foie (dépourvue de vésicule biliaire), le gésier (déhoussé et dépourvu de revêtement corné), le cœur (dépourvu de membranes péricardiques) et éventuellement la tête et le cou.

### Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 07

## Situation professionnelle :

Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.

## CUISINIER

TA

Marquer un fond brun de veau,  
**tailler viande de porc et veau pour pâté,**  
protocole : **le sous vide**

A RETENIR

Chef d'œuvre

**Moka**

APS

**Soupe à l'ail, œuf poché**  
**Navarrin d'agneau aux pommes, légumes glacés**

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces

Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes

Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs

Cuisiner des garnitures d'accompagnement

Préparer des desserts

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...







Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

### Technologie professionnelle:

**LES POISSONS DE MER ET D'EAU DOUCE**

L'**emballage sous vide** est une technique utilisée pour ....., en les mettant dans un sac et en aspirant l'air présent à l'intérieur de ce sac. De cette manière, vous pouvez préserver toutes les propriétés de vos aliments sur une longue période. De la même façon, il est possible de faire de la **cuisine sous vide**, ce qui consiste à cuire les aliments sans enlever le sac sous vide.

<p>➡ .....          ➡ .....</p> <p>Le poste de commande est programmable et permet également de mettre sous vide partiel, de réinjecter du gaz neutre, de mettre sous vide des produits fragiles.</p>	
<p>➡ .....</p> <p>Ne pas humidifier ou graisser les bords</p> <p>Cette manipulation doit se faire dans des conditions d'hygiène irréprochables.</p>	
<p>➡ .....</p> <p>Ne pas laisser la poche sortir de la machine, couper à la longueur.</p> <p>Les bords sont donc relevés et posés sur la barre de soudure et repliés à l'intérieur de la cloche. (Cette machine a l'avantage de posséder une barre amovible qui permet d'être nettoyée)</p>	
<p>➡ ..... le processus s'enclenche automatiquement.</p> <p>On remarque un ..... de la poche lors du changement de pression.</p> <p>Le cycle se termine et le vide est effectué dans la cloche. La soudure est réalisée</p> <p>L'ouverture automatique de sécurité est enclenchée. Les aliments ne sont pas écrasés</p>	
<p>➡ .....</p> <p>Ces sacs sont composés de plusieurs couches de différents plastiques capables de supporter différents milieux et conditions extrêmes (Pression du vide - froid intense - humidité - chaleur dans le cas de sacs cuisson).</p> <p>Les sacs sont différents selon l'usage. Les sacs conservation ne sont pas prévus pour la cuisson.</p>	
<p> La conservation en froid positif (+.....°C) augmente le temps raisonnable de conservation des produits de plusieurs jours (6), voire plusieurs semaines(3), sans altérer la qualité.</p>	



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### MOKA



#### Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Chemiser le moule à génoise

Réaliser la génoise

#### Réaliser le sirop

- Réunir dans une russe l'eau et le sucre.
  - Porter à ébullition.
  - Ecumer si nécessaire, débarrasser le sirop dans une calotte en inox.
- Refroidir
- Parfumer avec du rhum. Réserver.

#### Confectionner la crème au beurre

- Ramollir le beurre en pommade.
- Réunir dans un poêlon à sucre, l'eau et le sucre.
- Porter à ébullition, écumer si nécessaire.
- Batta les jaunes et les œufs entiers dans une calotte en acier inoxydable.
- Quand le sucre est à son point de cuisson (grand filet/petit boulé -114 à 118 °C), selon l'utilisation d'œufs entiers ou de jaunes seuls, le verser progressivement sur les œufs en fouettant vigoureusement et sans discontinuer jusqu'à complet refroidissement.
- Incorporer des noix de beurre ramolli.
- Travailler la crème au fouet pour obtenir une parfaite homogénéité.
- Parfumer la crème avec de l'extrait liquide de vanille et de café. Réserver.

#### Griller les amandes au four sur plaque

#### Monter le moka

- Tailler la génoise à l'aide d'un couteau-scie en 3 disques réguliers.
- Imbiber de sirop (à l'aide d'un pinceau) le premier disque de génoise.
- Masquer sans excès de crème au beurre au café.
- Placer le deuxième disque sur le premier.
- Imbiber à nouveau.
- Masquer de crème au beurre au café.
- Poser le troisième et dernier disque également punché.

#### Terminer le moka

- Masquer de crème au beurre, à la spatule métallique, le tour et le dessus du moka.
- Appliquer les amandes grillées autour du moka.
- Décorer le moka avec le reste de crème au beurre, à l'aide d'une poche à décor munie d'une douille cannellée.

#### Génoise

- œufs entiers (4 pièces) kg 0,220
- Sucre semoule kg 0,125
- Farine kg 0,125

#### Chemisage

- Beurre kg 0,020
- Farine kg 0,020

#### Crème au beurre

- beurre doux extra-fin kg 0,250
- sucre kg 0,200
- eau l 0,04
- œufs entiers (2 pièces) kg 0,110
- œufs (2 jaunes) kg 0,040 ou
- œufs entier (1 pièce) kg 0,055
- œufs (3 à 4 jaunes) kg 0,060 à 0,080
- café (extrait liquide) l PM
- vanille (extrait liquide) l PM

#### Sirop

- eau l 0,06
- sucre kg 0,040
- rhum l 0,04

#### Finition

- amandes hachées ou Effilées kg 0,100

#### Matériel nécessaire:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### SOUPE A L'AIL ET OEUF POCHE

#### Préparations préliminaires

Eplucher et dégermer les gousses d'ail  
Les couper en deux

#### Cuisson de la soupe

Suer les gousses dans l'huile dans un rondau.  
Singer légèrement.  
Mouiller avec le bouillon léger et porter à ébullition, mettre le thym, le piment et assaisonner.  
Laisser cuire 25mn à couvert

#### Préparer les croutons

Tailler la baguette en tranche  
Passer au four pour dessécher  
Frotter avec une gousse d'ail, réserver.

#### Pocher les œufs

Casser les œufs dans un ramequin avec du vinaigre blanc  
Verser dans l'eau à 80°C salée, cuire deux minutes  
Glacer, ébarber et réserver.

#### Finitions

Mixer le potage, passer au chinois  
Chauffer les œufs 10 secondes dans une chauffeuse. Egoutter.  
Poser une tranche de baguette au milieu du bol, poser l'œuf chaud dessus, quelques pluches de persil.  
Verser le potage brûlant à la demande

Pour 8 personnes:

1.5 L de bouillon de volaille  
6 œufs extra frais  
0,100 kg ail  
Thym et laurier  
Piment d'Espelette  
1 Baguette rassiés  
0,050 l d'huile d'Olive  
0,050 kg farine T55  
0,20 l vinaigre blanc  
0,5 botte persil frisé



Qu'est-ce qu'un œuf extra frais?

Les œufs "extra frais" (jusqu'à 9 jours après la ponte) sont utilisés généralement dans les préparations sans cuisson ou avec cuisson partielle comme les œufs coque, pochés, la crème pâtissière, la crème anglaise etc...  
Les œufs "frais" (jusqu'à 28 jours après la ponte) sont utilisés dans des préparations avec cuisson complète ou ébullition.

Matériels nécessaires:



### NAVARIN D'AGNEAU AUX POMMES

Parer, désosser et détailler la viande (50g environ).

Préparer la garniture :

Eplucher, laver les carottes et les oignons.

Tailler en mirepoix.

Laver, équeuter le persil, confectionner le bouquet garni.

Ecraser et éplucher l'ail.

Marquer le « ragout à brun » en cuisson :

Faire rissoler la viande dans une sauteuse à l'huile, ajouter la garniture aromatique, laisser suer quelques minutes, dégraisser, singer et torréfier au four 5 minutes.

Ajouter le concentré de tomate, bien remuer, mouiller à l'eau froide faire bouillir doucement 1 à 2 minutes, ajouter l'ail et le bouquet garni.

Cuire au four à couvert à 180°C pendant environ 50 minutes.

Préparer la garniture d'accompagnement:

Eplucher, laver, tourner les pommes de terre.

Les blanchir, sans les refroidir.

Glacer les petits oignons à brun. (eau+sel+sucre+beurre)

Hacher le persil.

Finaliser le navarin:

Sortir le navarin, le décanter dans un récipient identique, ajouter les pommes de terre blanchies.

Lier la sauce ci nécessaire puis la passer au chinois directement sur l'agneau.

Terminer la cuisson au four à couvert pendant 20 minutes.

Vérifier la cuisson de la viande ainsi que des pommes de terre, ajouter les petits oignons.

Dressage

Disposer dans un plat de présentation la viande,

Ajouter harmonieusement par-dessus les petits oignons, les pommes de terre et le persil haché.



**Son origine est liée à la bataille de Navarin** (ville grecque) qui eut lieu en 1827, où les flottes anglaises, russes et françaises infligèrent une cuisante défaite à la flotte turco-égyptienne, lors de la guerre d'indépendance de la Grèce. Pour fêter la victoire le lendemain, l'Amiral de Rigny, commandant l'armada, donna l'ordre d'améliorer le repas ordinaire. Le chef cuisinier eut l'idée de remplacer le riz du rata par des légumes variés et colorés, inventant une nouvelle recette qui prendra le nom du port grec de Navarin..



Pour 8 personnes:

#### Éléments de base :

Epaule d'agneau désossée	Kg	1.800
Huile	L	0.080
Oignons	Kg	0.200
Carottes	Kg	0.200
Farine	Kg	0.060
Concentré de tomate	Kg	0.040
Bouquet garni	Pièce	1
Ail	Gousse	4

#### Garniture :

Pommes de terre à chair ferme	Kg	1.600
Petits oignons	Kg	0.250
Beurre	Kg	0.40
Persil	Botte	1/3

#### Assaisonnement :

Sel, poivre	Kg	Pm
sucre	Kg	Pm

Matériel nécessaire:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 08

## Situation professionnelle :

Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.

## CUISINIER

TA	Nettoyages	A RETENIR
Chef d'œuvre	Petits pâtés feuilletés chauds, sauce Porto	
APS	Dos de saumon rôti, beurre nantais aux herbes, Polenta crémeuse Mousse au chocolat, tuile	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés				
Cuisiner des garnitures d'accompagnement				
Préparer des desserts				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Dresser les préparations culinaires				
Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

## Technologie professionnelle\_:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



Source : <https://static.750g.com>

# PETITS PÂTES FEUILLETÉS SAUCE PORTO

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparations préliminaires

Eplucher, laver, égoutter les légumes.

Carotte, champignon : tailler en brunoise

Echalote, oignon : ciseler

Persil : hacher

Poitrine de porc : détailler en lardons fins

Fond brun de veau PAI : marquer en cuisson

### Réaliser la farce grasse

Peser mesurer les assaisonnements et ingrédients.

Dans un cul de poule, tout réunir et mélanger énergiquement jusqu'à que la farce « colle » ou fasse la boule pour assurer une liaison homogène.

Détailler en 8 tas de 50g. Réserver au froid.

### Monter les pâtés feuilletés

Réaliser une dorure, la réserver.

Partager la pâte feuilletée en 2. Abaisser séparément les 2 pâtes feuilletées à 1,5 mm.

Sur une abaisse de feuilletage, disposer les 8 tas de farce sans les serrer.

Coller à l'aide d'un pinceau et de l'eau froide

Disposer la deuxième abaisse sur la première et détailler les pâtés à l'aide d'un emporte-pièce rond cannelé diamètre 100mm.

Disposer sur une plaque en tôle avec un papier cuisson

Dorer et décorer, réserver 15 mins au froid.

Cuire au four +170°C pendant 20 mins.

### Réaliser la sauce porto

Suer au beurre sans coloration 5 mins la garniture aromatique taillée

Ajouter le concentré de tomate et laisser suer.

Adjoindre le fond brun de veau lié, le poivre en grain, le thym, le laurier

Mijoter pendant 20 mins.

Ajouter le porto rouge, passer au chinois étamine.

Monter au beurre et rectifier l'assaisonnement.



### Le Porto (origine Portugal)

La différence fondamentale entre le vin de Porto et le reste des vins est que la fermentation est interrompue avec l'ajout d'eau-de-vie. De cette manière, il présente la douceur d'origine du raisin tout en conservant un taux élevé d'alcool.

Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

0,500 kg pâte feuilletée

#### Farce grasse

0,400 kg chair à saucisse

0,007 kg sel fin

0,001 kg poivre gris

0,005 kg cognac

0,005 kg échalote ciselée

PM persil haché

#### Dorure

1 œuf entier

#### Sauce porto

0,060 kg beurre

0,040 kg carotte

0,040 kg oignons

0,020 kg échalote

0,060 kg poitrine porc sèche

0,040 kg pieds champignons

0,020 kg concentré de tomate

½ litre fond brun de veau lié

0,060 kg porto rouge

PM sel, poivre, thym, laurier

### Autres réalisations salées en pâte feuilletée

Vol au vent



Source : <https://www.pidy.com>

Friand à la viande



Source : <http://www.boucherie-des-aluettes.fr>

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# DOS DE SAUMON AU FOUR, BEURRE NANTAIS AUX HERBES, POLENTA CREMEUSE

### Préparations préliminaires

Eplucher, laver et tailler les légumes  
Habiller, rincer et lever les filets du saumon

### Marquer la sauce

Réduire les échalotes ciselées avec vin blanc sec  
Ajouter la crème fraîche, réduire légèrement  
Monter au beurre bien froid  
Ajouter l'ail et les herbes hachées grossièrement  
Rectifier l'assaisonnement

### Cuire la Polenta

Faire bouillir l'eau à feu moyen et lorsque l'eau bout, saler et verser la polenta en pluie en remuant à l'aide d'une spatule en bois durant quelques minutes, le temps que la polenta se décolle de la casserole.  
Retirer du feu et ajouter le parmesan et la crème. Remettre sur le feu encore 2 min sans cesser de remuer  
Réserver au bain marie

### Marquer le poisson

Beurrer une plaque à rôtir  
Tailler les pavés de saumon (0,120 kg)  
Plaquer, assaisonner, mouiller légèrement  
Cuire au four 210°C - 8 minutes environ

### Dresser

Vérifier la cuisson du poisson, verser le fond de cuisson réduit dans le beurre nantais, émulsionner.  
Coucher une bonne cuillère de Polenta au centre de l'assiette, napper de sauce et décorer

Pour 8 personnes:

2,400 kg saumon frais entier  
0,050 kg beurre doux  
0,01 l vin blanc sec  
PM fumet de poisson

### Sauce

0,050 kg échalote  
0,01 l vin blanc sec  
0,10 l crème fraîche liquide  
0,250 kg beurre doux  
0,010 kg ail  
0,10 botte cerfeuil  
0,10 botte estragon  
0,10 botte persil plat

### Polenta crémeuse

0,200 kg polenta  
1 l eau ou bouillon de volaille  
PM fleur de sel ou sel marin  
0,050 kg parmesan  
0,10 l crème fraîche

### Sel fin

Piment d'Espelette  
Fleurs comestibles  
Tomate cocktail grappe  
Citron jaune



La **polenta**, **polente** ou encore **poleinte**, est une farine de maïs. Très consommée dans le nord de l'Italie, le Tessin en Suisse, le Comté de Nice, la Savoie, la Bulgarie, la Roumanie et la Moldavie, elle se présente sous forme de galette ou de bouillie à base de semoule ou de farine de maïs. La polenta est connue sous d'autres noms notamment en Languedoc sous le nom de **milhàs**, en Gascogne sous le nom de **cruchade**

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# MOUSSE AU CHOCOLAT ET TUILE SESAME

### Mousse chocolat

Fondre le chocolat et le beurre en parcelle au bain marie.  
Clarifier les 6 oeufs et garder 4 jaunes.  
Monter les 6 blancs d'oeufs en neige avec un filet de citron et ajouter le sucre à la fin pour serrer les blancs c'est à dire les raffermir.  
Incorporer les jaunes d'oeufs dans le chocolat fondu et tiédi et mélanger immédiatement.  
On obtient un appareil lisse et brillant.  
Ajouter une partie des blancs en neige.  
Incorporer délicatement en coupant c'est à dire en plongeant la spatule bien droite et en soulevant la masse sans casser les blancs.  
Verser ensuite ce mélange dans le reste des blancs en neige.  
Continuer à incorporer en douceur. La mousse est prête à être dressée en coupes ou en verres.

### Tuiles au sésame

Fondre beurre et jus d'orange, tempérer.  
Mélanger les poudres + sésame.  
Verser jus et beurre.  
Mélanger sans corser homogène, reposer  
Coucher petits tas sur Silpat, cuire four à 170°C/ 8' (à coloration), refroidir dans gouttière.

Pour 8 personnes:

#### Mousse chocolat

6 blancs montés  
4 jaunes d'oeufs  
250 g de chocolat de couverture  
50 g de beurre doux  
50 g de sucre  
5 gouttes de jus de citron

#### Tuile sésame

140 g sucre glace  
50 g grain de sésame  
40 g farine  
5 cl jus d'orange  
40 g beurre



Bien sûr, comme toute préparation à base d'oeufs non cuits, elle doit être de suite réfrigérée et consommée dans les 24 heures.



Pour les amateurs, vous pouvez ajouter un peu de café soluble mais personnellement je préfère nature et accompagnée de cerises Amarena, de feuilles de menthe, de zestes d'orange confits, de cigarette russe, etc.

### Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 11

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>Biscuit cuillère / Tiramisu</b>							
APS <b>Œuf farci Chimay Roti de porc jus court, jardinière de légumes</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Dresser les préparations culinaires							
Envoyer les préparations culinaires							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle :</b>							





## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### TIRAMISU BISCUIT CAFE AMARETTO

Le **tiramisu** (de l'italien « *tiramisù* » [ˌtirami'su], littéralement « tire-moi vers le haut », « remonte-moi le moral », « redonne-moi des forces ») est une pâtisserie / dessert traditionnel de la cuisine italienne.

1. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre au batteur afin d'obtenir un mélange moussieux. Ajouter le mascarpone battu et l'Amaretto.
2. Monter les blancs en neige ferme et ajouter les à la préparation de base.
3. Tremper rapidement les biscuits dans le café et répartir une première couche dans le plat, napper de crème et répartir une nouvelle couche de biscuit. Terminer par une couche de crème.

Pour 8 personnes:

4 jaunes d'œufs  
2 blancs d'œufs  
100gr de sucre glace  
500 gr de mascarpone  
20 cl d'Amaretto  
10 cl de café fort  
200 gr de biscuit (cuillère)  
cacao en poudre

4. Réserver en chambre froide (+4°C) recouvert d'un film alimentaire pour éviter la formation d'une croûte. Saupoudrer de cacao avant de servir.



L'**Amaretto** (diminutif d'amaro de l'italien « amer ») est une boisson alcoolisée douce, avec un léger parfum d'amandes amères, originaire d'Italie.

Le **Mascarpone** est un fromage italien, originaire des régions de Piémont-Lombardie. À l'origine, le Mascarpone provient du lait de bufflonne, mais on retrouve aussi sur le marché un Mascarpone au lait de vache.

Matériels nécessaires :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# ŒUFS FARCIS CHIMAY

### Préparations préliminaires

- laver, éplucher les légumes
- peser les ingrédients

### Cuire les œufs durs

- faire cuire les œufs durs dans l'eau bouillante vinaigrée pendant 10 minutes après la reprise de l'ébullition.
- les rafraîchir les écaler.

### Réaliser la Duxelles de champignons

- éplucher, laver, hacher et presser les champignons.
- suer l'échalote ciselée dans le beurre, ajouter les champignons, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à l'évaporation complète de l'eau.

### Réaliser la sauce Béchamel

- réaliser un roux blanc (fondre le beurre, hors du feu ajouter la farine et cuire couleur blanc). Refroidir.
- incorporer le lait bouillant sur le roux froid et porter à ébullition.
- incorporer 40gr de fromage à la sauce béchamel. Rectifier.

### Montage, finition.

- couper les œufs en deux dans le sens de la longueur. Hacher le jaune.
- mettre les blancs d'œufs durs dans un plat à gratin beurré.
- lier les champignons avec 1/3 de sauce béchamel et ajouter les jaunes d'œufs et le persil haché. Rectifier l'assaisonnement. Emplir les blancs d'œufs avec le hachis de champignons.
- napper avec le reste de la sauce béchamel. Parsemer de fromage râpé et de quelques noix de beurre. Faire gratiner 10 mn au four à 240°C (th8) et servir.

Pour 8 personnes:

16 œufs

0,350 kg de champignons de Paris

0,030 kg de beurre

0,030 kg d'échalote

0,060 kg beurre

0,060 kg farine

0,75 l lait

Sel fin, poivre blanc moulu, noix de muscade

0,100 kg de fromage râpé

Persil haché



Le plus utilisé est l'œuf de **poule**, mais les œufs d'autres oiseaux sont aussi consommés : **caïlle**, **cane**, **oie**, **autruche**, etc. Les œufs de poissons, comme le **caviar**, ou de certains reptiles, comme ceux de l'iguane vert, sont également utilisés dans l'alimentation humaine. Cependant, leur utilisation est très différente de celle des œufs de volaille.

Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CARRÉ DE PORC ROTI. JARDINIÈRE DE LEGUMES

### Préparations préliminaires

Préparer les denrées  
Préparer le matériel

### Marquer le rôti

Allumer le four à 180 °C (th. 6).

Ficeler, saler, poivrer le carré.

Dorer dans de l'huile de tous les côtés dans une plaque à rôtir ou une cocotte.

Mettre au four et laisser cuire 40 minutes ; au bout de ce temps, poser les échalotes autour (sans les peler) et laisser cuire encore 45 minutes.

### Préparer la jardinière de légumes

Éplucher et laver les légumes

Tailler des bâtonnets de 5cm de long et 5mm de section.

Cuire les légumes à l'anglaise séparément

Arrêter la cuisson des légumes dans une glaçante.

Lier les légumes au beurre au moment du service

### Finition et dressage

Retirer le carré de porc et les échalotes du plat, déglacer avec de l'eau et verser dans une saucière. Servir le carré coupé en tranches, entouré des échalotes et de la jardinière.

Pour 8 personnes:

1,600 kg carré de porc  
0,250 kg échalotes longues  
0,050 kg de beurre  
0,02 l huile de tournesol  
Sel fin  
Poivre

### Jardinière de légumes

- beurre kg 0,020
- carotte kg 0,600
- navet long kg 0,600
- petits pois kg 0,400
- haricots verts kg 0,400
- sel fin



Le Porc Noir de Bigorre a toujours existé dans le paysage pyrénéen de Bigorre. Sa particularité, au-delà du fait qu'il est élevé au grand air plus d'un an dans nos prés au-dessus du village, vient de son origine. Le Porc Noir de Bigorre est un porc méridional, cousin de l'ibérique, le fameux « Pata Negra ibérico » qui se promène dans les sous-bois de chênes verts du sud de l'Espagne.

Matériel nécessaire:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 12

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA sauce de base: <b>Béchamel</b> et dérivé <b>Mornay</b> + dès de chorizo	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>choux Chantilly</b>							
APS <b>soupe de poisson de roche, croustons et aioli sauté de veau provençal, grenaille au thym</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle_:</b>							



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### CHOUX CHANTILLY

#### Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Réaliser la pâte à choux

- Dans une russe ou dans une sauteuse, réunir l'eau, le sel et le beurre découpé en parcelles.
- Porter à ébullition et veiller à obtenir simultanément l'ébullition de l'eau et la fusion du beurre.
- Ajouter, hors du feu, la farine tamisée en 1 seule fois.
- Mélanger vigoureusement à l'aide d'une spatule.
- Mettre la détrempe sur le feu et la dessécher quelques secondes jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus ni au récipient, ni à la spatule.
- Débarrasser la détrempe dans une calotte et incorporer les œufs 1 à 1, puis vérifier la consistance de la pâte et corner le bord du récipient.

#### Coucher ou dresser les choux

- Vérifier la propreté de la plaque à pâtisserie et la beurrer légèrement à l'aide d'un pinceau.
- Emplir une poche munie d'une douille unie d'1 cm à 1,2 cm de diamètre avec la pâte à choux, puis coucher en quinconce les choux sur la plaque à pâtisserie.
- Laisser suffisamment d'espace entre les choux afin qu'ils puissent gonfler et sécher correctement.
- Les dorer soigneusement et uniformément à l'œuf à l'aide d'un pinceau.
- Egaliser la surface si nécessaire en effectuant un léger quadrillage à l'aide du dos d'une fourchette trempée dans de l'eau.

#### Marquer les choux en cuisson

- Cuire les choux au four à 200 °C pendant 25 à 30 min, puis ouvrir le four en fin de cuisson afin de libérer la vapeur (si nécessaire, entrouvrir la porte du four pour bien les dessécher en fin de cuisson).
- Les débarrasser sur une grille à pâtisserie.

#### Confectionner la crème Chantilly

- Réunir dans une calotte en acier inoxydable, la crème et quelques gouttes de vanille.
- Fouetter (éventuellement sur de la glace pilée) et arrêter le fouettage lorsque la crème s'épaissit et tient légèrement aux branches du fouet.
- Saupoudrer de sucre glace et serrer la crème.

#### Garnir les choux

- Ouvrir le dessus des choux avec un couteau-scie ou éventuellement avec une paire de ciseaux.
- Egaliser les chapeaux à l'aide d'un emporte-pièce.
- Emplir de crème Chantilly une poche munie d'une douille cannulée, puis garnir les choux en laissant apparaître la crème sur 1 cm de hauteur.
- Saupoudrer les couvercles de sucre glace, puis les replacer sur chaque chou.

#### Pâte à choux

- eau l 0,25
- sel fin kg 0,005
- sucre semoule kg 0,010
- beurre kg 0,080
- farine kg 0,125
- œufs entiers (4 à 5 selon le calibre) kg 0,220
- beurre pour la plaque kg 0,010

#### Dorure

- œuf (1 entier) kg 0,055

#### Crème Chantilly

- crème liquide l 0,60
- sucre glace kg 0,040
- vanille (extrait liquide) l PM

#### Finition

- sucre glace kg 0,020

Matériels nécessaire :



## CUISINE

### FICHE TECHNIQUE CUISINE

# SOUPE DE POISSON



Pour réaliser cette recette de soupe de poissons, commencer par préparer tous les ingrédients. Eplucher et émincer les oignons.

Les faire suer à l'huile d'olive. Remuer de temps en temps afin d'éviter aux oignons d'accrocher au fond du faitout.

Ajouter les poireaux et le céleri émincé grossièrement, la tête d'ail coupée en deux...et le bulbe de fenouil coupé en morceaux. Bien mélanger.

Concasser les arêtes de poissons.

Les rajouter aux légumes. Laisser suer tout en remuant de temps en temps.

Ajouter le concentré de tomates, le bouquet garni et les grains de fenouil. Mouiller à l'eau à hauteur.

Assaisonner de sel fin, de poivre et de piment d'Espelette. Laisser cuire 1h30 à 2h à frémissement.

Frotter la baguette de pain avec une gousse d'ail. Tailler la baguette en tranches de 1/2 cm d'épaisseur.

Disposer les tranches de pain sur une grille et les faire dorer à la salamandre ou au grill du four.

Lorsque la soupe de poissons est cuite, passer les arêtes et le jus au moulin à légumes.

D'où l'importance de concasser les arêtes en menus morceaux au début de la recette, afin de faciliter cette opération.

Bien presser pour récupérer le maximum de jus et de chair. Une fois bien pressées, jeter les arêtes restantes. Faire ainsi avec toute la soupe de poissons afin d'obtenir un jus épais.

Mixer la préparation avec un mixeur plongeant afin d'obtenir une consistance la plus fine possible.

Ajouter en dernier lieu le safran. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir bien chaud accompagné de croûtons aillés, de fromage râpé et d'une rouille.

#### Ingrédients pour 12 personnes :

6 oignons  
1 tête d'ail  
Huile d'olive  
1 bulbe de fenouil frais  
1 botte de poireaux  
1 branche de céleri  
3 cuillères à soupe de concentré de tomates  
4 kg d'arêtes de poissons  
1 gros bouquet garni  
Piment d'Espelette  
Safran  
Sel, poivre  
1 poignée de fenouil en grains  
10 litres d'eau



#### La rouille

Préparez une bonne poignée de mie de pain rassis que vous arrosez du bouillon de poisson. Laissez bien s'imbiber puis essorez. Ajoutez à votre mie de pain 2 jaunes d'œuf et 4 gousses d'ail pilées. Remuez avec un fouet puis montez comme une mayonnaise à l'huile d'olive (vous pouvez alterner huile d'olive et huile de tournesol). Ajoutez un peu de safran, un peu de piment. Pour servir enfin, verser un peu de soupe dans votre assiette avec quelques tranches de pomme de terre, ajoutez du gruyère râpé si vous aimez et mangez accompagné des croûtons à la rouille.

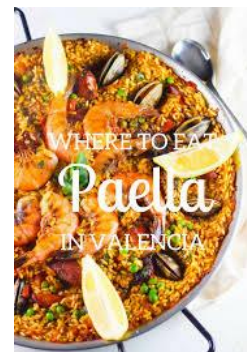
Matériels nécessaires :

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 13

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
	<b>Pâte feuilletée</b>						
	<b>Chef d'œuvre Tapas (tortillas, pinxos thon mayonnaise, casuela moules persillade)</b>						
APS							
	<b>Paëlla Valencia (cuisses de poulet), Crème catalane</b>						
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Dresser les préparations culinaires							
Envoyer les préparations culinaires							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle :</b>							





<https://devourvalenciaroodotours.com>

# PAELLA VALENCIA

## Préparations préliminaires

- Réaliser les pesées.
- Découper les cuisses de poulet en deux.
- Décortiquer les gambas
- Habiller et laver les encornets
- Laver les tomates, les poivrons rouges, les haricots et le persil
- Eplucher l'oignon et l'ail
- Gratter et nettoyer les moules

## Préparer la garniture

- Moulin les tomates et les concasser
- Griller les poivrons et tailler en dés
- Hacher l'ail et le persil
- Ciseler les oignons et tailler en deux les haricots Espagnol
- Emincer les encornets
- Tailler le chorizo en rondelles

## Marquer en cuisson la Paëlla

- Rissoler les morceaux de poulet dans l'huile d'olive
- Ajouter les haricots, les poivrons, les oignons et suer légèrement
- Ajouter la tomate concassée et les encornets
- Laisser cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau de végétation
- Mouiller avec l'eau ou le fond blanc ou le fumet et porter à ébullition
- Ajouter le piment, le safran, le chorizo et assaisonner
- Verser le riz en pluie
- Poser les moules et cuire 15 à 20 minutes

## Finitions

- Envoyer très chaud avec des quartiers de citron et pluches de persil

### Pour 8 personnes :

#### Éléments principaux :

- 8 cuisses de poulet
- 8 pièces Gambas ou grosses crevettes
- 24 pièces Moules d'Espagne
- 0.300 kg Encornets
- 0.300 Chorizo fort
- 1 kg Tomate
- 4 gousses Ail
- 0.600 kg Haricots Espagnol
- ½ botte Persil plat
- 0.400 kg Poivron rouge
- 0.200 kg Oignon gros
- 0.800 kg Riz grain long
- 0.100 L Huile d'olive
- 1 Citron

#### Assaisonnement

- PM Safran
- PM Sel et poivre
- PM Piment rouge

#### Mouillement

- 2.4 L Eau ou fond blanc ou fumet



Valencia étant la capitale mondiale de la paella, il existe de multiples recettes : avec des fruits de mer, mixte, avec des légumes. Mais dans tous les cas, **l'ingrédient indispensable est le riz**, et si possible pour faire une véritable paella valenciana, du **riz de l'Albufera** (la Camargue valencienne). Cet **arroz bomba** ou riz de Valence est particulièrement prisé, car non seulement il colle moins à la cuisson, mais il possède aussi une grande résistance à l'expansion.

### Matériels nécessaires :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# CREME CATALANE, TUILE AUX AMANDES

### Préparer le matériel et faire les pesées

#### Préparer la crème

Mettre le bâton de cannelle dans le lait et porter à ébullition  
Dans un cul de poule, mettre le sucre le zeste de citron la farine les jaunes d'œuf.

Fouetter le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange blanc et moussieux. Incorporer doucement le lait. Bien mélanger.

Cuire la crème sur le feu, cuire doucement en remuant, arrêter la cuisson dès que la crème est épaisse. Verser dans des coupelles et laisser refroidir.

#### Tuile aux amandes

Mélanger les matières sèches à la spatule  
Ajouter les matières liquides à la spatule  
Ajouter le beurre fondu si la recette en contient  
Laisser reposer 30'

Dresser sur plaque beurrée en réalisant de petits tas aplatis à la fourchette

Cuire à 220°C

A la sortie du four, mouler en gouttière

#### Finitions

Disperser la cassonade sur les coupelles. Chauffer le fer et l'appliquer très chaud sur le sucre ou passer à la salamandre.

Pour 8 personnes:

#### Crème

1 litre de lait  
8 jaunes d'œufs  
0,200 kg sucre semoule  
1 zeste de citron  
1 bâton de cannelle  
0,050 kg farine  
1 pincée de sel

0,060 sucre cassonade

#### Tuile aux amandes

250 g amandes effilées  
250 g sucre semoule  
2 œufs  
3 blancs  
50 g farine



Autrefois, elle était appelée *crema cremada* (crème brûlée) ou *crema de Sant Josep* (crème de Saint Joseph), parce qu'il était de tradition de la servir en Catalogne le jour de la fête de ce saint, le 19 mars, la veille du printemps.

Elle s'utilise par exemple au lieu de la crème pâtissière pour farcir pâtisseries, feuilletés, tortells, coques catalanes, ramblas ou xuixos, dans les cuisines catalane, des îles Baléares ou sicilienne (la Sicile a été catalane et espagnole pendant longtemps). En Sicile comme en Catalogne et aux Baléares, on l'appelle simplement *crème* (*crema*). Aujourd'hui, la crème catalane en tant que dessert s'est répandue dans toute l'Espagne.

#### Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 14

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>Jalousie poire amande</b>							
APS <b>Samossa</b> <b>filet de canette au poivre vert, pommes sautées</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle_:</b>							



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### JALOUSIE POIRE-AMANDE

Mettre en place le poste de travail

Détailler une plaque de feuilletage au beurre surgelée en deux rectangles, un de 40 cm de longueur sur 12 cm de largeur, un autre de 40 cm sur 13 cm qui formera le dessus

Réaliser la crème d'amandes selon les proportions ci-contre, lui ajouter 0,100 kg de crème pâtissière.

Réaliser le montage de la jalousie à la crème d'amandes

- Dérouler le rectangle de pâte feuilletée le moins large sur la plaque de cuisson humidifiée.
- Dorer soigneusement les bords à l'aide d'un pinceau.
- Coucher la crème «frangipane» au centre de l'abaisse à l'aide d'une poche munie d'une grosse douille ronde unie.
- Disposer des cubes de poires au sirop régulièrement.
- Plier la deuxième abaisse en deux dans le sens de la longueur.
- Inciser (entailler) régulièrement tous les 5 mm la partie de la pliure sur 3 cm de largeur à l'aide du talon d'un gros couteau éminceur de manière à imiter une jalousie.
- Appliquer l'abaisse incisée sur la première sans la déformer.
- Bien souder les bords, parer la pâte si nécessaire.
- Chiqueter, dorer et «bloquer» au froid durant une vingtaine de minutes.

Cuire la jalousie à la crème d'amandes

- Dorer à nouveau puis cuire au four à 220/230 °C durant 35 à 40 min.
- Glacer au sucre glace ou au sirop quelques minutes avant la fin de la cuisson.

6. Dresser la jalousie à la crème d'amandes

- Dresser encore tiède sur un plat long recouvert de papier dentelle



L'amande qui depuis l'Antiquité, a tenu une place importante dans la pâtisserie orientale et méditerranéenne, connaît depuis deux décennies un regain d'intérêt mondial. La hausse de la demande mondiale est tirée par le désir de nombreux consommateurs de se tourner vers des aliments d'origine végétale, en particulier pour le grignotage, les collations et en-cas, réputés bons pour la santé.

Feuilletage en plaque surgelé  
Paires au sirop 1/1 1 boîte

#### Crème d'amandes

- beurre kg 0,100
- sucre semoule kg 0,100
- œufs entiers\* (2 pièces) kg 0,100
- amandes en poudre kg 0,100
- vanille (extrait liquide) l PM
- rhum ambré ou vieux l 0,02
  
- crème pâtissière kg 0,100

#### Finition (glaçage)

- sucre glace kg 0,020
  - ou
  - sirop à 1.2624 D ou l 0,02
- 30° Baumé



Matériels nécessaire :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### SAMOSSA DE POISSON, COULIS DE TOMATE ÉPICE ET MESCLUM

#### Mettre le poste de travail en place

#### Préparations préliminaires:

Réaliser les épluchages et taillages en brunoise.  
Suer oignon et carotte, ajouter le poisson cuit et mélanger à chaud.  
Débarrasser et laisser refroidir.  
Ajouter le gingembre râpé, l'ail et persil haché.  
Lier avec les œufs et rectifier l'assaisonnement.  
Plier selon le schéma, sauter dans l'huile pour colorer et chauffer.  
Égoutter sur un papier absorbant avant de servir.

#### Réaliser le coulis de tomate épicé

Tailler les légumes en paysanne, suer oignons et carotte à l'huile.  
Singer avec la farine et cuire légèrement.  
Ajouter le concentré de tomate et bien mélanger.  
Mouiller avec le fond blanc en remuant.  
Ajouter les tomates coupées grossièrement, l'ail, le BG, sucrer pour diminuer l'acidité de la sauce  
Couvrir et cuire doucement 1H30.  
Passer la sauce au chinois en foulant, rectifier la sauce et réserver au chaud

#### Préparer la salade

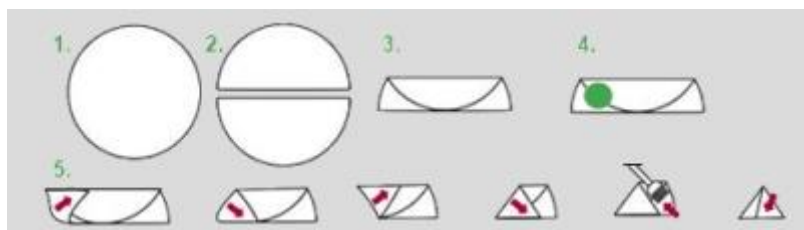
Vérifier les pousses de salades.  
Laver dans une eau froide et vinaigrée, essorer  
Réaliser la sauce vinaigrette  
Au moment de dresser: mélanger la salade et vinaigrette dans un cul de poule

Pour 8 personnes:

0,700 kg poisson cuit  
0,050 kg oignon  
0,050 kg carotte  
0,020 kg gingembre frais  
2 p œufs  
16 feuilles de brick ou filo  
0,020 kg ail  
0,25 botte persil  
0,20 l huile de tournesol

0,100 kg oignons  
0,100 kg carotte  
0,05 l Huile d'olive  
0,100 kg tomate concentrée  
0,020 kg ail  
0,500 kg tomate fraîche  
1 Bouquet garni  
1 l fond blanc volaille  
PM piment d'Espelette  
PM sucre semoule  
0,050 kg farine

#### Matériels nécessaires:





## CAP CUISINE

### FICHE TECHNIQUE CUISINE

# FILET DE CANETTE AU POIVRE, POMMES SAUTEES

#### Mettre en place le poste de travail -

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer les filets de canette

Vérifier et parer les filets si nécessaire.  
Réserver les steaks en enceinte réfrigérée.

#### Préparer les garnitures

Eplucher, tailler les légumes grossièrement (sifflets), blanchir rapidement, sauter puis finir à couvert au four.  
Laver, essuyer les PDT, sauter sans éplucher dans la graisse de canard parfumée au thym et finir au four.

#### Marquer les filets en cuisson

Assaisonner de sel fin, puis sauter les filets dans un sautoir avec de l'huile et du beurre (surveiller attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès).  
Cuire les filets, puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée.

#### Réaliser la sauce -

Dégraissier le sautoir.  
Ajouter échalotes ciselées et poivre vert égoutté, suer puis flamber avec le cognac.  
Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire.  
Ajouter le fond brun de veau lié et réduire à nouveau.  
Crémer et réduire la sauce jusqu'à la consistance souhaitée.  
Vérifier l'assaisonnement, puis réserver dans un petit bain-marie.  
Monter la sauce au beurre hors du feu.

#### Dresser les filets de canette au poivre

Certaines maisons servent le filet découpé et disposé en éventail dans l'assiette chaude.  
La sauce au poivre est proposée par le personnel de salle et servit à la demande du client.

Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

1,500 kg filets de canette (0,180)  
0,02 l huile tournesol  
0,020 kg beurre doux

#### Sauce

0,080 kg poivre vert en grains  
0,04 l cognac  
0,10 l vin blanc  
0,40 l fond brun de veau lié  
0,10 l crème double  
0,040 kg beurre

#### Garniture de légumes

1,800 kg grenailles (PDT)  
0,060 kg graisse de canard  
PM Fleurs de thym

#### Assaisonnement

PM sel fin  
PM piment d'Espelette

Tomate grappe  
Cerfeuil



Le **Poivrier noir** ou **Poivre noir** (*Piper nigrum*) est une liane de la famille des Pipéracées originaire de la côte de Malabar. Cette plante est cultivée dans la zone tropicale pour ses baies qui donnent une épice recherchée : le poivre.

Selon le traitement et le stade de récolte, les grains pourront donner :

- du **poivre noir** (baies entières séchées récoltées à maturité. Contrairement aux vins et aux fromages, rien n'oblige à mentionner son origine. « Les premiers plants cultivés au Brésil, à Madagascar ou ailleurs venaient tous du Kerala . Dans l'Antiquité, les grains noirs servaient de monnaie d'échange au même titre que l'or ou le sel ;
- du **poivre blanc** (baies séchées débarrassées de leurs enveloppes) ;
- du **poivre vert** (baies fraîches conservées humides).

#### Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 15

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA Taillage et cuisson d'un <b>ragoût de légumes</b> (basquaise)	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>Gnocchi à la romaine, sauce tomate</b>							
APS <b>Axoa de veau, pomme miette / Île flottante pistache</b>							
<b>Auto-évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail</b>							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</b>							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...</b>							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Dresser les préparations culinaires							
Envoyer les préparations culinaires							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle :</b>							

# REALISER UN RAGOUT DE LEGUMES MEDITERRANEEN...

## BASQUAISE

- Carcasses et abattis de 2 volailles ou parures de jambon de Bayonne
- 0,200 kg piments verts
- 0,200 kg oignons
- 0,20 huile d'olive
- 0,300 tomates mûres ou tomate concassée en conserve appertisée
- 1 bouquet garni (queue de persil-thym-laurier)
- 0,030 kg ail dégermé

### Préparer la garniture -

- Eplucher, laver et émincer les légumes
- rissoler la carcasse, retirer.
- suer les oignons dans le même rondou, ajouter les piments suer, ajouter la tomate concassée.
- ajouter le B.G., le gros sel, le piment d'Espelette et une bonne pincée de sucre (attention au dosage, la basquaise va réduire!)
- cuire doucement en surveillant



### Dérivés et utilisations

**Piperade** : spécialité culinaire de cuisine traditionnelle emblématique des cuisines basque et gasconne, généralement servie avec des œufs, des viandes, ou du poisson. Il existe également une piperade béarnaise au jambon de Bayonne.

**Ratatouille** : Elle est généralement composée de légumes cuits (coupés en rondelles ou en quartiers): aubergines, courgettes, poivrons rouges et jaunes, tomates, ainsi que des oignons blanc ou paille, de l'ail, basilic et de l'huile d'olive. Il n'y a pas de recette précise mais des principes à respecter. Elle peut être également aromatisée avec des olives, ainsi qu'un bouquet garni de thym, laurier, queue de persil plat, feuilles de céleri, romarin, basilic et herbes de Provence.

**Caponata** : plat à base d'aubergines, d'oignons, de tomates, de céleri, d'olives vertes et de câpres. Les légumes sont cuits avec un verre de vinaigre et un peu d'huile d'olive. Ce plat se mange chaud ou froid. C'est un classique de la cuisine sicilienne et il en existe de nombreuses variantes locales<sup>1</sup>. Le plat est diffusé dans tout le monde méditerranéen<sup>2</sup>, notamment à Naples et en Tunisie.

**Bohémienne** : est parfois confondue avec la ratatouille, qui nécessite plusieurs légumes. Ce mets est réalisé uniquement d'aubergines et de tomates coupées en morceaux et revenues dans de l'huile d'olive<sup>1</sup>.

**Chichoumeille (Chichoumé)** : Ce mets nécessite du poivron vert ou rouge, des aubergines, de l'oignon, une gousse d'ail, des tomates, un bouquet garni, du sel, du poivre et de l'huile d'olive.



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



Photo : www.cookomix.com

# GNOCCHIS A LA ROMAINE

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Opérations préliminaires

Pomme de terre : laver et brosser en gardant la peau....cuire à l'anglaise dans eau + gros sel 25mns

Echalote/ail : éplucher laver

Tomates : monder, épépiner

Réaliser un BG

### Appareil à gnocchi

Pomme de terre cuite : égoutter, peler, réduire en purée

Mélanger avec l'œuf, la farine et l'assaisonnement.

Débarrasser l'appareil sur le plan de travail fariné. Former un boudin et le diviser en 4 tronçons.

Abaisser chaque tronçon en boudin de 1cm d'épaisseur. Détailler en rondelles de 1cm et finir de décorer à la fourchette.

Réserver au froid sur un plat fariné.

### Sauce tomate

Echalote : ciseler

Ail : hacher

Tomate : concasser

Suer les échalotes dans l'huile d'olive sans coloration.

Ajouter la tomate concassée, le concentré de tomate, ail haché, le BG, sel, poivre et sucre.

Mijoter à couvert pendant 20 mn.

A la fin de la cuisson, sortir le BG, rectifier l'assaisonnement, ajouter le basilic haché et réserver.

### Pocher les gnocchis

Faire bouillir de l'eau salée, pocher les gnocchis à frémissement, quand ils remontent à la surface il faut les égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.

### Finition présentation

Disposer dans un plat avec de la sauce tomate + parmesan râpé.

Pour 8 personnes:

#### Gnocchis

0,800 kg pomme de terre Bintje

PM gros sel

0,260 kg farine

1 pièce œuf

0,010 kg sel fin

PM poivre blanc, piment d'Espelette

0,080 kg farine pour abaisser

#### Sauce tomate basilic

0,050 kg échalote ciselée

0,010 kg ail haché

0,050 kg huile d'olive

0,010 kg concentré de tomate

1 pièce bouquet garni

0,500 kg tomate concassée

1/4 botte basilic haché

#### Finition

0,050 kg parmesan râpé

Les **gnocchi** (origine Italie) sont une famille de pâtes préparées soit avec un mélange de farine de blé dur ou de blé tendre et de pomme de terre, et pochées à l'eau, soit une préparation à base de semoule de blé dur, généralement gratinée au four avec du fromage. [Source : Wikipédia](#)



### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# AXOA DE VEAU AU PIMENT D'ESPELETTE, POMME MIETTE



### Mettre en place le matériel et le poste de travail

#### Tailler la viande

Parer, tailler la viande en dés d'environ 1,5cm de sections.  
Dédouaner le jambon et tailler de la taille d'une macédoine.

#### Préparer la garniture

Eplucher et émincer l'ail  
Laver, éplucher et ciseler les oignons.  
Laver, épépiner et émincer les piments et poivrons.

#### Marquer les pommes de terre "en robe des champs"

Laver les pommes de terre à l'eau froide.  
Mettre dans un rondou avec de l'eau froide et gros sel.  
Porter à ébullition puis baisser l'intensité.  
Cuire une vingtaine de minutes suivant la taille.  
Vérifier la cuisson en piquant avec la pointe d'un couteau.

#### Marquer la viande en cuisson

Dans un sautoir saisir et colorer les morceaux de viande et décanter.  
Suer les oignons, poivrons, piments et les dés de jambons, ajouter la viande, le fond de veau et assaisonner.  
Cuire à frémissement pendant 45min.

#### Réaliser les pommes miettes

Eplucher les pommes de terre.  
Tailler en tranches assez épaisses.  
Sauter dans l'huile chaude, assaisonner.

#### Terminer l'Axa

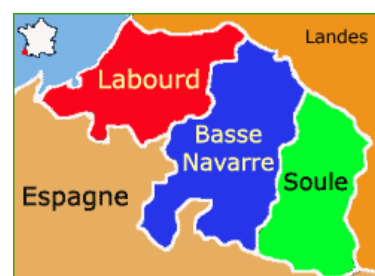
Rectifier l'assaisonnement.  
Dresser la viande au centre et les tranches de pommes de terre autour.

Pour 8 personnes:

1,400 kg maigre de veau  
0,100 kg graisse de canard  
0,150 kg talon de jambon cru  
0,30 l fond de veau  
0,200 kg oignon  
0,400 kg poivron rouge  
0,300 kg piment vert doux  
0,040 kg gousse d'ail

2 kg pomme terre  
0,20 l huile d'arachide

Sel fin  
Poivre moulu  
Piment d'Espelette



*L'axoa (prononcer achoa) est un mets traditionnel de la petite région du Labourd (Pays basque dans les Pyrénées-Atlantiques). Ce plat rustique, qui était servi les jours de foire, n'est pas vraiment codifié : il s'agit d'un émincé de viande de bœuf ou de veau, relevé avec des épices, des piments, des poivrons et des oignons.*

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### ILES FLOTTANTE PISTACHE

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Confectionner la meringue ordinaire

Réunir dans un bassin très propre les blancs et une pincée de sel.

Casser les blancs à l'aide d'un fouet, puis les monter.

Les serrer avec le tiers du poids en sucre dès qu'ils sont aux 9/10ème du montage.

Arrêter de fouetter et incorporer très délicatement le reste du sucre à l'aide d'une petite écumoire.

#### Cuire la meringue ordinaire

Faire bouillir le lait légèrement sucré.

Façonner la meringue en forme d'œuf à l'aide de 2 cuillères.

Pocher dans le lait frémissant durant 1 min.

Retourner les œufs à la neige et terminer la cuisson durant 1 min également.

Égoutter et réserver dans une plaque munie d'un papier absorbant (les œufs à la neige peuvent être pochés dans de l'eau).

#### Réaliser la crème anglaise

Récupérer le lait ayant servi à la cuisson des œufs à la neige, le passer au chinois étamine.

Compléter la quantité nécessaire de lait pour compenser l'évaporation.

Refaire bouillir le lait dans une russe, ajouter une demi-gousse de vanille fendue en deux, laisser infuser.

Clarifier les œufs.

Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre dans une calotte en inox en remuant à l'aide d'une spatule.

Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis, mélanger. Remettre dans la russe et cuire la crème.

Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule.

Passer la crème au chinois étamine et la refroidir le plus rapidement possible en la vannant fréquemment.

#### REMARQUE :

En aucun cas, la crème ne doit bouillir (+83°C), la crème anglaise ainsi préparée doit être conservée à + 3 °C et utilisée de préférence dans la journée.

#### Dresser les œufs à la neige



En restauration il est fréquent de cuire les blancs d'œufs en meringue dans de l'eau, à la vapeur ou au four micro-ondes...

#### Matériels nécessaires:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 16

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>Chouquettes à la crème, sauce chocolat</b>							
APS <b>Feuilleté de ris d'agneau basquaise Côtes d'agneau grillées, beurre d'ail, pommes Dauphines</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail</b>							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</b>							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
<b>Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...</b>							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle :</b>							





## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



Source : <https://www.mercotte.fr/>

# FEUILLETE DE RIS D'AGNEAU BASQUAISE

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparations préliminaires

Eplucher, laver, égoutter les légumes.

Carotte, champignon : tailler en brunoise

Oignon : tailler ciseler

Ail : hacher

Poivrons : émincer finement

Fond brun de veau PAI : marquer en cuisson

Ris d'agneau : mettre à dégorger dans eau froide et gros sel, rincer jusqu'à qu'il n'y ait plus de sang.

### Marquer en cuisson braiser les ris d'agneau

Ris d'agneau : blanchir, écumer, refroidir et égoutter.

Suer la garniture aromatique au beurre, ajouter les ris, ajouter au 3/4 de fond brun clair de veau, ajouter thym et laurier.

Couvrir et laisser braiser 15 mins.

### Réaliser la garniture Basquaise

Suer oignons et poivrons dans huile d'olive...étuver 10'

Ajouter la tomate, le concentré de tomate, ail, BG...mijoter jusqu'à complète évaporation...assaisonner sel et piment

### Monter les feuilletés

Réaliser une dorure, la réserver.

Abaisser la pâte feuilletée à 2 mm.

Détailler en 8 rectangles de 6 cm sur 10 cm.

Disposer sur une plaque en tôle avec un papier cuisson

Dorer et décorer, réserver 15 mins au froid.

Cuire au four +170°C pendant 10 mins. Débarrasser sur grille.

Fendre le feuilleté en 2 parties.

### Finition

Débarrasser les ris d'agneau, ajouter un peu de fond de braisage dans la basquaise.

Disposer la basquaise au fond du feuilleté, ajouter quelques ris et recouvrir avec la partie supérieure du feuilleté.

Pour 8 personnes :

### Éléments de base

0,040 kg beurre

0,600 kg ris d'agneau

1 litre fond brun clair de veau PAI

0,050 kg carotte

0,050 kg oignon

0,050 kg champignon de paris

PM thym, laurier

### Feuilleté

0,400 kg pâte feuilletée

1 pièce œuf

### Garniture Basquaise

0,150 kg oignon jaune

0,010 kg ail

0,100 kg poivron rouge

0,100 kg poivron vert

0,300 kg tomate garniture

0,030 kg concentré tomate

PM piment d'Espelette

### LE PIMENT D'ESPELETTE : La signature du Pays Basque

Ces deux logos certifient le véritable Piment d'Espelette AOP.



Le signe AOP européen garantie protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CHOUQUETTE VANILLE, SAUCE CHOCOLAT

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Confectionner la pâte à choux

#### Dresser ou coucher les choux ou les éclairs

Les coucher sur une plaque beurrée.

Utiliser une poche munie d'une douille ronde unie d'1 cm à 1,2 cm de diamètre.

#### Marquer les choux en cuisson - four à 210°C

Bien les dessécher en ouvrant le four en fin de cuisson pour libérer la vapeur.

#### Réaliser la crème pâtissière

Mettre le lait à bouillir avec la demi-gousse de vanille.

Clarifier les oeufs. Blanchir les jaunes avec le sucre semoule.

Ajouter la farine tamisée ou la poudre à crème, puis mélanger.

Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant à l'aide d'un petit fouet.

Mettre l'appareil dans la russe et cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer. Retirer la gousse de vanille.

Débarrasser la crème et la parfumer avec un peu de kirsch

Beurrer en surface ou filmer, et refroidir rapidement la crème pâtissière parfumée.

#### Garnir les choux

Percer les choux au-dessous ou sur le côté à l'aide de la pointe d'un couteau d'office.

Les garnir de crème au kirsch à l'aide d'une poche munie d'une douille.

#### Réaliser la sauce au chocolat

Fondre le chocolat dans l'eau, tamiser la fécule et donner un bouillon, réserver.

pour 8 personnes:

#### Pâte à choux

0,25 L eau

0,005 kg sel fin

0,010 kg sucre semoule

0,100 kg beurre

0,150 kg farine

0,220 kg oeufs entiers

0,010 kg beurre pour la plaque

#### Dorure

0,055 kg œuf (1 entier)

#### Crème pâtissière

0,75 l lait

0,120 kg oeufs (6 jaunes)

0,150 kg sucre semoule

0,100 kg farine

ou

0,060 kg poudre à crème

1/2 gousse vanille

0,010 kg beurre

#### Sauce chocolat

1 dl d'eau

100 g de couverture noire

60%



L'origine de la pâte à choux remonte au XVI<sup>e</sup> siècle. On attribue son invention à un pâtissier italien nommé Pantanelli/Penterelli, faisant partie de la suite de la reine Catherine de Médicis. Son successeur, Popelini, confectionnait un gâteau, le popelin, qui était réalisé à partir d'une pâte desséchée sur le feu, qu'on appelait « pâte à chaud ». C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle qu'elle prend le nom de « pâte à choux », après avoir été perfectionnée par Jean Avice, pâtissier de Talleyrand, et Antonin Carême.

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# COTES D'AGNEAU GRILLEES, POMME DAUPHINE

### Mettre en place le poste de travail -

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparer les côtes d'agneau -

Dégraisser si nécessaire et détailler les côtes.

Les manchonner, puis régulariser leur épaisseur à l'aide d'une batte à côtelettes.

Réserver les côtes d'agneau en enceinte réfrigérée.

### Préparer l'appareil à pomme Dauphine

Préparer des **pommes duchesse** avec 0,800 kg de pommes de terre Bintje

Ne pas ajouter la liaison beurre et jaunes d'œufs.

Confectionner une pâte à chou

### Terminer l'appareil à pommes dauphine

Sécher les pommes de terre à l'entrée d'un four très chaud.

Les passer au tamis sur la pâte à chou.

Mélanger intimement à l'aide d'une spatule en bois.

Corner les bords et filmer.

Frirer les pommes dauphine à 160/170 °C maximum. • Façonner les pommes dauphine à l'aide de deux cuillères à entremets ou d'une poche munie d'une grosse douille ronde et unie. • Les façonner de la grosseur d'une petite noix et les déposer au fur et à mesure dans le bain d'huile. • Ne pas en frirer trop à la fois, les pommes dauphine augmentent de volume. • Laisser les pommes gonfler et remonter à la surface du bain de friture. • Les retourner délicatement si nécessaire à l'aide d'une araignée. • Lorsqu'elles sont bien dorées, les égoutter délicatement sur du papier absorbant. • Les saler avec du sel fin

### Confectionner le beurre à l'ail (BEURRE D'ESCARGOT) -

Laver, équeuter, essorer, concasser et hacher le persil.

Éplucher, dégermer l'ail et hacher finement.

Mélanger dans une petite calotte le beurre en pommade avec le persil haché et l'ail haché.

Assaisonner et réserver le beurre à la température ambiante

### Marquer les côtes en cuisson - GRILLER-

Nettoyer, brosser et huiler le gril si nécessaire.

Enduire les côtes d'agneau d'une fine couche d'huile, puis les poser sur le gril dans le sens de la diagonale.

Quadriller les côtelettes en les faisant pivoter d'un quart de tour, puis les retourner (sans demande particulière du client, les maintenir rosées).

Débarrasser les côtes d'agneau sur une plaque munie d'une grille (ou d'une assiette retournée).

Assaisonner les côtes de sel fin et de poivre du moulin.

Pour 8 personnes:

2 carrés d'agneau couverts de 8 côtes chacun

0,08 l huile

PM fleurs de thym

### Finition

0,040 kg beurre

1/4 botte persil

### Beurre d'ail

0,160 kg beurre

0,040 kg persil

0,015 kg ail

### Pomme dauphine

0,800 kg pulpe de pomme de terre Bintje

0,25 l eau

0,080 kg beurre

0,125 kg farine

4 oeufs

### L'AGNEAU DE LAIT



Au Pays Basque, le lait de brebis de races locales est essentiellement destiné à la fabrication du fromage de brebis AOP Ossau Iraty, c'est pourquoi les agneaux sont précocement sevrés. Lié à la production saisonnière de lait, la viande d'agneau est disponible de décembre à mai.

Les agneaux se nourrissent **exclusivement du lait tété au pis de leur mère** jusqu'à l'âge de un mois.

Légèrement rosée, la viande d'agneau est d'une excellente qualité. Fine et tendre, elle est particulièrement appréciée des gourmets.

**Matériels nécessaires:**

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 19

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>Asperge et sauces (vinaigrette, mayonnaise)</b>							
APS <b>Gaspacho</b> <b>Pavé de rumsteck sauce vin rouge, cocotte de légumes</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle_:</b>							





## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



Source : <https://www.atelierdeschefs.fr/>

# ASPERGES BLANCHES (sauce mayonnaise et ravigote)

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparations préliminaires

Asperges : éplucher, laver et égoutter.

Réaliser des bottes d'asperges et les ficeler.

### Cuire à l'anglaise les asperges

Dans une casserole d'eau bouillante salée (7 g de gros sel/litre) et sucrée (2 morceaux/litre), cuire les asperges pendant 7 min jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Les refroidir ensuite dans un récipient d'eau froide, puis les égoutter.

### Sauce ravigote (émulsion instable)

Hacher les herbes aromatiques, les cornichons et les câpres.

Ciseler les échalotes très finement.

Dans un cul-de-poule, déposer la moutarde à l'ancienne. Ajouter le vinaigre de vin et assaisonner de sel et poivre du moulin. Ajouter l'huile en filet en fouettant, comme une vinaigrette.

Ajouter ensuite les herbes ciselées, les échalotes émincées et les câpres et cornichons concassés. Rectifier l'assaisonnement et mélanger.

### Sauce mayonnaise (émulsion stable)

Clarifier un œuf et y disposer le jaune dans un cul de poule propre. Ajouter 1 cuillère à soupe de moutarde fine, une pincée de sel fin et de poivre. A l'aide d'un fouet, mélanger les ingrédients. Y incorporer petit à petit, tout en fouettant, l'huile de tournesol pour obtenir une sauce mayonnaise.

Ajouter quelques gouttes de vinaigre à la fin en remuant pour assouplir la sauce.

Pour 8 personnes :

#### Base

1,200 kg asperges blanches  
PM gros sel - sucre  
2 litres d'eau

#### Sauce ravigote

0,020 kg câpres  
3 cornichons  
2 petites échalotes  
¼ de botte de cerfeuil  
¼ de botte de persil plat  
¼ de botte de ciboulette  
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne  
0,25 litre d'huile de pépins de raisin  
0,050 litre cl de vinaigre de vin  
PM sel et poivre du moulin

#### Sauce mayonnaise

1 jaune d'œuf  
1 cuillère à soupe moutarde fine  
PM sel, poivre blanc  
PM vinaigre blanc  
¼ litre huile de tournesol

Sauce émulsionnée froide de base	+ Garnitures	= Sauces dérivées	→Utilisations
<b>Sauce vinaigrette (instable)</b> huile, vinaigre aromatisé, sel, poivre	Moutarde blanche ou moutarde de Meaux	<b>Sauce vinaigrette moutardée</b>	Salades de céleri rave, poireaux, choux-fleurs, haricots verts, etc.
	Persil, cerfeuil et estragon hachés, oignons ciselés, câpres	<b>Sauce Ravigote (Peut être servie tiède)</b>	Tête et pieds de veau cuits, joues et museau de bœuf cuites, fromage de tête de porc
<b>Sauce Mayonnaise (stable)</b>	Tomato ketchup, cognac, Tabasco	<b>Sauce cocktail</b>	Cocktail de crustacés Salades à base d'avocat et de crustacés.
	Câpres, cornichons, oignons, Persil, cerfeuil et ciboulette.	<b>Sauce tartare</b>	Viandes froides Poissons ou croquettes de poissons frits



### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



Source : <https://static.750g.com>

# GASPACHO ANDALOU

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparations préliminaires

Laver, égoutter les légumes.

Tomate : émonder, épépiner et concasser en petits cubes

Poivron vert : épépiner et détailler en macédoine.

Concombre : éplucher, détailler en macédoine.

Oignon : émincer finement

Pain : griller et émietter.

Réserver des cubes de concombre, tomate et poivrons pour le décor.

### Réaliser le gazpacho

Mettre tous les ingrédients dans un cul de poule avec l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et le piment. Laisser macérer pendant 1heure.

Mixer tous les ingrédients avec un blender ou un mixeur plongeant en versant l'eau petit à petit jusqu'à la consistance désirée.

Chinoiser le gazpacho.

Pour 8 personnes :

### Base

0,400 kg tomates

0,200 kg poivrons verts

1/2 pièce concombre

0,100 kg d'oignon blanc avec la tige

1 gousse d'ail

1 tranche de pain grillé

0,060kg d'huile d'olive

0,020 kg vinaigre de xérès

PM basilic

PM piment de Cayenne, poivre du moulin, sel

0,50 litre d'eau

### Finition



Disposer le gazpacho dans des verres, décorer avec les cubes de légumes crus et une feuille de basilic.

### Le Gaspacho (origine Espagne)

C'est un potage froid à base de légumes crus mixés servi froid, très répandu dans le sud de l'Espagne et le sud du Portugal. Elle peut être ou non servie avec des légumes coupés en cube.

Source : Wikipédia



Classification des légumes en cuisine	
Légume fruit ou fruits légumiers	
Légume bulbe	

### Matériels nécessaires:



# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 20

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
Chef d'œuvre <b>Charlotte à la fraise</b>							
APS <b>Feuilleté d'asperges sauce crème Carré de porc rôti au chorizo, pomme croquette</b>							
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail</b>							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</b>							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...</b>							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Dresser les préparations culinaires							
Envoyer les préparations culinaires							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle_:</b>							





## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# CHARLOTTE AUX FRAMBOISES

### Mettre en place le poste de travail

#### Réaliser la pulpe de framboises collée

- Mettre 8 feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide.
- Réaliser un sirop en faisant bouillir durant 1 min le sucre avec l'eau.
- Ajouter la gélatine soigneusement époncée.
- Mixer les framboises très froides et passer la pulpe au Chinois ordinaire en foulant fortement.
- Ajouter le sirop collé, le jus de citron et repasser au chinois étamine.

#### Monter la crème fouettée

- Fouetter la crème liquide sans trop la serrer.

#### Terminer l'appareil à bavarois

- Incorporer délicatement la pulpe de framboises à la crème fouettée.
- Effectuer le mélange à l'aide d'une écumoire et lisser si nécessaire avec un fouet en veillant à ne pas faire retomber l'appareil.
- Le filmer et le réserver.

#### Chemiser le moule

- détendre le sirop avec l'alcool de framboises.
- Détailler 8 biscuits à la cuillère en forme de cœur, les imbiber dans le sirop bouillant et les placer en rosace au fond du moule.
- Parer les extrémités de 24 autres biscuits, les imbiber en les trempant dans le sirop bouillant et les appliquer contre les parois du moule en les serrant bien les uns contre les autres.

#### Garnir le moule

- S'assurer que l'appareil commence à prendre, il doit être onctueux et très souple.
- Garnir le moule et lisser la surface.
- Le filmer et le réserver en enceinte réfrigérée durant 2 à 3 heures.

#### Dresser la charlotte

- Retourner le moule sur un plat rond et le retirer délicatement.
- Décorer avec la crème Chantilly et quelques framboises.
- Couler éventuellement un petit cordon de coulis de framboises tout autour.

Pour 8 personnes :

#### Mousse de fruit

0,016 kg de gélatine feuille  
0,200 kg sucre semoule  
0,150 kg eau  
0,800 kg framboise  
1 citron jaune

0,400 crème liquide 35% MG

#### Montage

0,150 kg Sirop à 30°B  
0,10 l alcool de framboise  
32 biscuits cuillère ou  
1 plaque de biscuit PAI

#### Finition

Framboises, fraises, autres fruits rouges  
0,200 kg Chantilly vanillée  
Fleurs en sucre  
Feuilles de menthe



La réglementation précise que le terme « gélifiant » est réservé aux texturants d'origine végétale.

Les algues constituent une source importante de gélifiants : les alginates, les carraghénanes, l'agar-agar. Quant à la pectine, elle est généralement extraite des pommes tandis que l'amidon, présenté sous forme de fécule, peut provenir de plantes très diverses : maïs, manioc, pomme de terre, etc.

Les texturants d'origine animale sont appelés "gélatine". La gélatine utilisée est principalement d'origine porcine. L'origine animale n'est pas à préciser selon la réglementation sauf si l'origine est bovine, dans le cas on retrouve les termes "gélatine de bœuf".

Matériels nécessaires :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

# CARRÉ DE PORC CHORIZO, POMME CROQUETTE

### Préparations préliminaires

Préparer les denrées

Préparer le matériel

### Marquer les pommes de terre

Réaliser une purée de pomme de terre.

Lier avec les jaunes d'œufs et le beurre pomme.

Réaliser les rouleaux et tailler les croquettes.

Faire prendre au froid (-20°C).

### Marquer le rôti

Allumer le four à 180 °C (th. 6).

Retirer la peau du chorizo.

Piquer le carré de porc dans la longueur et incérer de chorizo, saler, poivrer.

Dorer dans de l'huile de tous les côtés dans une plaque à rôti ou une cocotte.

Mettre au four et laisser cuire 40 minutes ; au bout de ce temps, poser les échalotes autour (sans les peler) et laisser cuire encore 45 minutes.

### Finir les pommes de terre

Paner les croquettes à l'anglaise

Frire dans un bain d'huile à 170°C, égoutter et sécher sur papier.

### Finition et dressage

Retirer le carré de porc et les échalotes du plat, déglacer avec de l'eau et verser dans une saucière. Servir le carré coupé en tranches, entouré des échalotes. Les croquettes à part.

Pour 8 personnes:

1,600 kg carré de porc  
0,100 kg de chorizo entier  
0,250 kg échalotes longues  
0,050 kg de beurre  
0,02 l huile de tournesol  
Sel fin  
Poivre

1,200 kg pommes de terre  
0,100 kg beurre  
6 jaunes d'œufs

0,100 kg farine  
3 œufs  
0,300 kg chapelure blonde



*La cuisine dauphinoise, qui correspond aux trois départements de la Drôme, des Hautes-Alpes et de l'Isère est un compromis entre celle de la Provence et de la Savoie. Elle tire donc ses racines à la fois dans une tradition méditerranéenne et alpine, ce qui lui a donné des spécificités qui lui sont propres.*



### Matériel nécessaire:

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 21 et 22

<b>Situation professionnelle :</b> Fort de l'expérience de votre premier stage, vous continuez votre formation au lycée et participez activement aux réalisations destinées aux points de ventes avec le souci de qualité en permanence.							
<b>CUISINIER</b>							
TA	A RETENIR						
Gestion des marchandises							
Chef d'œuvre	révisions						
APS	révisions						
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail							
Contrôler ses denrées							
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail							
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène							
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable							
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production							
Réaliser les techniques préliminaires							
Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces							
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes							
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés							
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs							
Cuisiner des garnitures d'accompagnement							
Préparer des desserts							
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région							
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...							
Choisir et mettre en place les matériels de dressage							
Dresser les préparations culinaires							
Envoyer les préparations culinaires							
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires							
<b>Technologie professionnelle :</b>							

