

TECHNIQUE (S) DE BASE			Préparer des légumes	Page : 18/22 Farnier cécile
DEFINITION			Laver et éplucher les légumes afin de les préparer à un taillage ou à une cuisson.	
produit	rendement	poids	Progression :	
Ail	90%	8g	Éplucher les gousses d'ail, les fendre en deux pour supprimer les germes puis les laver et les émincer.	
Aubergine	90%	400g	Laver les aubergines et supprimer le pédoncule ainsi que la base du légume avec un couteau.	
Asperges	75%	20/80g	Peler les asperges à l'aide d'un couteau économe en partant de la base de la pointe (juste au-dessous de la tête) vers le pied. Les laver soigneusement et les ficeler en bottes de 500g environ, puis raccourcir les pieds des asperges.	
Chou-Fleur	55%	1.5kg	A l'aide d'un couteau supprimer le cœur et les feuilles puis détailler le chou en bouquets ou en sommités. Enfin les laver dans une eau vinaigrée afin d'éliminer les vers éventuel.	
Champignons	85%	13/18g	Supprimer la partie terreuse des champignons. Les laver dans 2 à 3 eaux en les brassant délicatement, sans les laisser tremper (ils se gorgent d'eau et deviennent spongieux) et les sortir à chaque fois à la main et vider ensuite l'eau sale.	
Pomme de terre	80%	70/125g	A l'aide d'un économe, éplucher les pommes de terre. Ôter toutes les taches verdâtres et noirâtres (yeux). Puis laver et conserver les pommes de terre dans une eau propre.	
Carottes	80%	80/130g	Couper les deux extrémités de la carotte avec un couteau d'office, puis l'éplucher avec un économe. Laver soigneusement les carottes.	
Céleri	75%	700g	Sectionner le talon du pied de céleri pour supprimer la partie terreuse. Ôter toutes les feuilles vertes des branches et les conserver. Laver soigneusement.	
Poivrons	85%	60/250g	Laver et supprimer le pédoncule des poivrons, les fendre en 3 ou 4 et supprimer les pépins et les cloisons blanches.	
Poireau	60%	150g	Couper la racine des poireaux, raccourcir l'extrémité des feuilles (un tiers de vert pour deux tiers de blanc). Fendre le poireau en quatre et le laver dans un bahut rempli d'eau (bien insister pour faire sortir la terre).	
Oignon	90%	100g	Couper les deux extrémités de l'oignon et ôter les différentes pellicules de peau, sans entamer la pulpe. Laver.	
Fenouil	80%	300g	Supprimer les parties terreuses des bulbes et raccourcir les tiges. Désolidariser les fenouils de manière à obtenir des feuillettes. Laver.	
Navets	75%	250g	Couper les deux extrémités du navet et le peler sur la longueur à l'aide d'un couteau d'office. Laver soigneusement les navets dans plusieurs eaux.	
Courgette	85%	200g	Laver, supprimer le pédoncule et parer la base de la courgette. Selon l'utilisation, éplucher les courgettes complètement, ou laisser un passage de peau sur deux à l'aide d'un économe ou d'un cannelureur.	
Les fines herbes	25%	-	Laver puis égoutter sur du papier absorbant. Séparer les feuilles vertes des tiges et les réserver pour la réalisation de bouquets garnis. Conserver au frais.	
Commentaires		Il faut toujours laver soigneusement les légumes et supprimer les taches verdâtres et noirâtres, puis les conserver au frais.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
Lavage	Bien enlever tous les résidus	Faire plusieurs lavages si nécessaire et sortir les légumes de l'eau à la main, avant de la vider.
	Éviter que les légumes se gorgent d'eau	Ne pas les laisser tremper, ou les stocker dans l'eau.
Parage/Épluchage	Ne pas enlever trop de chair	Supprimer les pédoncules sans trop entamer la chair.
	Éviter des épluchures trop épaisses	Utiliser le couteau économe pour maîtriser l'épaisseur des épluchures.
Organisation	Le croisement des gestes	L'ordre des matériels est important

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Lorsque les légumes sont préparés, ils peuvent brunir à cause de l'oxydation de certains composés par des enzymes qui réagissent au contact de l'oxygène. Pour limiter ce phénomène on peut ajouter de l'acide ascorbique ; les immerger dans une solution salée, sucrée, acidifiée ; en supprimant l'oxygène ; ou en refroidissant les aliments pour ralentir l'action des enzymes.