

TECHNIQUE (S) DE BASE			PREPARER DES FRUITS DE MER (MOULES ET GAMBAS)	Page : 34 / 36 Charpentier L
DEFINITION			Préparer des fruits de mer et des coquillages c'est les nettoyer et les préparer avant de les mettre en cuisson ou de les consommer crus.	
Quantités pour 10 personnes	unité	poisds	Progression : Préparer des moules (mollusque lamellibranche) : <i>Préparations préliminaires :</i> Gratter, laver 1. Verser les moules dans une plaque gastronomique. 2. Trier les moules cassées et les jeter. 3. A l'aide d'un économe, gratter les moules (supprimer les petits coquillages, le byssus...) puis les stocker dans une plaque gastronomique. 4. Remplir un bahut avec de l'eau froide. 5. Plonger les moules, les frotter entre elles et les égoutter. Recommencer l'opération jusqu'à ce que l'eau soit propre. Ne pas les stocker dans l'eau. 6. Réserver au frais. Après cuisson, les décortiquer et les conserver dans leur jus.	
Gambas Crevettes	kg	1.5	Préparer des gambas/ crevettes (crustacé) : 1. Traitement préliminaire : décortiquer les gambas -Arracher la tête (coffre) -Décortiquer la queue des gambas (conserver la nageoire caudale :queue) -Supprimer le boyau bleu 2. Façonner les gambas : -Fendre le ventre et l'ouvrir en porte feuille -Percer une boutonnière dans le dos et y passer la queue	
Moules	kg	1		
Commentaires	Moules : Il faut éviter de les stocker dans l'eau pour qu'elles conservent leur goût. Après la cuisson, il est possible de les ébarber (supprimer les barbes). Rendement de 20%. Gambas/crevettes : Elles peuvent subir une double cuisson : pocher/rôtir ou pocher/sauter. Rendement de 50%. L'industrie propose des produits élaborés : moules grattées, moules surgelées pleine eau, moules décoquillées, crustacés précuits, crustacés décortiqués (ils sont de moins bonne qualité que les produits frais mais ils permettent d'économiser du temps lors de la préparation).			

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
TRIER	Coquilles cassées	Les coquillages doivent être vivants
	Moule interne	La piquer ou lui verser une goutte de citron pour la faire réagir. Sinon, la jeter
	Choix de l'outil	Utiliser un économe ou le dos d'un couteau d'office
	Travail long	Il est possible d'acheter des moules grattées
LAVER	Eau sale	Rincer les moules jusqu'à obtenir une eau limpide
	Durée de lavage	Lavage court car il ne faut pas immerger trop longtemps les moules
	Stockage	Les cuire immédiatement ou les réserver quelques heures au frais

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<p>Moules : Deux méthodes de cuissons applicables : Les moules peuvent se cuire de deux manières : -avec coquille : crues ou marinières -sans coquille : crues ou pochées</p> <p>A savoir : Tous les fruits de mer lamellibranches (huitre, moule, coque, praire, palourde, clams, SaintJacques, pétoncle), ne se traitent pas de la même manière. Il existe des moules d'Espagne beaucoup plus grosses que les moules de bouchot.</p> <p>Gambas : Deux types de cuisson applicable pour les gambas : -si elles sont entières non décortiquées alors on les poche à chaud. si elles sont décortiquées alors on les saute et on les rôtie. Tout les crustacés (crevette, gambas, langoustine, étrille, homard, langouste, crabe, araignée) se traitent de la même manière et peuvent subir une double cuisson (pocher/rôtir ou pocher/sauter). La phase de pochage permet de raffermir les chairs de manière à décortiquer la queue. La phase de coloration permet de donner du goût (goût bien spécifique). <u>Sauce/jus :</u> On conservera les coffres pour la confection de jus ou de sauce. A savoir : Un calibre 30/40 indique qu'il y aura entre 30 et 40 gambas au kilo. Plus les gambas sont grosses, plus leur coût est élevé. Les crustacés doivent être vivants lors de la livraison.</p>

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS
Fumets (TT 304) Pocher à chaud (TT 201) sauces à marinière (TT 345) Sauces crustacés (TT 342)