

TECHNIQUE (S) DE BASE		SEMOULES ET POLENTAS		Guyé Charles P 442 - 444
DEFINITION		Grain de céréale concassé cuit dans un liquide. La consistance est différente selon la céréale utilisée (blé, maïs, pois chiche, ...)		
Produit	unité	poids	<b>Progression : Gnocchi de semoule</b>	
Lait	Litre	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans une casserole réunir le lait, le beurre en parcelles, le sel, le poivre et la muscade. Porter à ébullition.</li> <li>• Verser la semoule en pluie hors du feu tout en fouettant.</li> <li>• Cuire à feux doux sans cesser de fouetter pendant 6 à 8 minutes.</li> <li>• Hors du feu, ajouter les œufs et jaunes puis remettre en cuisson 1 à 2 minutes pour lier.</li> <li>• Incorporer le gruyère râpé et assaisonner.</li> <li>• Débarrasser sur une plaque filmée puis refroidir à 4°C.</li> <li>• Détailler des formes à l'emporte-pièce.</li> <li>• Dans une poêle, faire chauffer du beurre. Colorer les deux faces des gnocchis.</li> <li>• Les saisir puis dresser</li> </ul>	
Beurre	Kg	0.080		
Sel fin	Kg	PM		
Poivre blanc	Kg	PM		
Muscade	Kg	PM		
Semoule de blé fine	Kg	0.200		
Œuf entier	Pce	2		
Œuf jaune	Pièce	3		
Gruyère râpé	Kg	0.040		
Beurre de finition	Kg	0.050		
Commentaires		Peut-être additionné d'une brunoise de poivron, duxelles de champignons, ...		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
CUIRE	Grumeaux	Fouetter à l'endroit ou tombe la semoule de manière à bien la disperser.
	Durée de cuisson	Arrêter la cuisson quand les grains disparaissent.
LIER	Particules d'œufs cuits	Eviter une ébullition trop prolongée.
	Assaisonnement	Assaisonner avant refroidissement.
	Bouillie liquide	Respecter les proportions semoule et liquide.
SAUTER	Manque de tenue	Bien saisir les gnocchis

Eléments constants	Eléments de variation	commentaires
liquide	Eau, fond blanc, bouillon de légumes, bouillon d'épices, , lait, fond blanc, crème	Le liquide de cuisson dépendra de la pièce principale
Semoule granuleuse	Semoule à couscous (blé tendre), boulgour (blé concassé)	Ces semoules ne forment pas une bouillie, elles se rapprochent des céréales
Semoule fine	Semoule de blé fine (blé tendre), semoule de maïs, farine de pois chiche	Ces bouillies peuvent être allégées avec de la crème
aromatisation	Epices (safran, curcuma), herbes (basilic, menthe, persil, pulpe, brunoise de poivrons, duxelles, fruits secs	La garniture doit être fine : brunoise, hachis

### COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

#### Formation d'un emploi d'amidon :

La cuisson des semoules et farines cherche à former un emploi d'amidon plus ou moins ferme. Lors de l'incorporation de la semoule dans un liquide chaud :

- Les protéines sont dénaturées et limite la sortie de l'amylose.
- L'amidon contenu dans le grain va s'hydrater et gonfler par apport de viscosité.

#### Le liquide devient épais :

Au bout de 7 – 8 minutes l'emploi de l'amidon est totalement formé (80 / 90 °C). Après refroidissement il y a gélification ce qui provoque une solidification. La digestion devient plus longue. Une fois solide l'amidon est manipulable. Après un simple refroidissement, l'amidon s'est gélifié et forme un empis ferme qu'il est possible de découper.

#### Grammages pour 1 litre d'eau

Semoule à couscous	1 Kg (couscous + taboulé)	
Semoule de maïs :	Polenta détaillée - 0.250 Kg	polenta moelleuse – 0,150 Kg.
Semoule fine de blé dur :	Gnocchi détaillé - 0.250 Kg	semoule moelleuse - 0.150 Kg.
Farine de pois chiche :	Disque de socca - 0.330 Kg	disque frite – 0.250 Kg
Farine normal :	Churros - 1 Kg	Pâte à choux 0,500 Kg

#### Rendement :

Pour connaître le poids final de céréales cuites (à couvert), Il suffit d'additionner le poids de semoule crue et le poids de liquide. Ainsi 1/2 Kg de d'eau et 1/2 Kg de semoule donnent 1 Kg de semoule cuite (couscous).

### CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI

TT 441 Riz et risotto - TT811 & 812 variantes sucrés