

<b>LES DIFFERENTES PATES</b>	<b>DEFINITIONS CARACTERISTIQUES</b>	<b>PROPORTIONS</b>
<b>PATE BRISEE</b>	<p>C'est une pâte sèche, friable, s'effritant après cuisson lorsqu'on la coupe.</p> <p>Elle est composée de farine, matière grasse, eau et sel éventuel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un Poids P De Farine T 55</li> <li>• Un Poids P/2 De Matière Grasse (Beurre Ou Margarine)</li> <li>• Environ P/2 d'eau</li> </ul> <p>+ sel éventuel ou sucre</p> <p><i>Exemple : 100 g de farine, 50 g de beurre, <math>\cong</math> ½ dl d'eau.</i></p> <p>Pour <math>\cong</math> 4 personnes en entrée ou dessert, on réalisera une pâte avec 80 à 100 g de farine pour un moule de 20 à 22 cm de diamètre ou 4 tartelettes de <math>\cong</math> 10 cm de diamètre.</p> <p><i>Remarque :</i> penser à prévoir <math>\cong</math> 10 g de farine en plus pour étaler la pâte</p>
<b>PATE SABLEE</b>	<p>Pâte sucrée, sèche et friable ainsi appelée car au cours de sa confection le mélange obtenu à l'aspect et le touché du sable et, qu'une fois cuite, la pâte s'effrite en petits grains. Elle est composée de farine, sucre, matière grasse et jaune d'œuf.</p>	<p>Pour environ 8 sablés ou 4 tartelettes d'environ 10 cm de diamètre :</p> <p>80 g de farine T 55 (P)</p> <p>40 g de beurre (P/2)</p> <p>40 g de sucre semoule (P/2)</p> <p>1 jaune d'œuf (+ un peu de blanc ou d'eau si nécessaire)</p> <p>Parfum : vanille, zeste de citron, d'orange, cannelle, rhum ...</p> <p><i>Remarque :</i> il est possible d'utiliser de l'œuf entier (à raison d'environ ½ ) à la place du jaune d'œuf, mais la pâte obtenue est beaucoup moins bonne car moins sablée (par contre, elle est plus facile à étaler)</p>
<b>PATE A CHOUX</b>	<p>Pâte qui gonfle énormément à la cuisson grâce à la vaporisation de l'eau quel contient en grande quantité. Elle sert à confectionner des choux, éclairs et dérivés</p>	<p>Pour 4 gros choux ou éclairs (ou 8 petits) : 1 œuf, 60 ml (= 60 g ) d'eau, 40 g de farine T 45, 20 g de matière grasse, 5 g de sucre ou une pincée de sel et poivre</p>
<b>PATES LEVEES A LA MOUSSE DE BLANC D'ŒUF</b>	<p>C'est une pâte montée aux blancs d'œuf, elle n'est la base que de préparations sucrées. Elle est rendue mousseuse et légère par incorporation d'air par l'intermédiaire de blancs d'œufs</p>	<p><i>Biscuit de Savoie :</i> Pour un moule à manqué de 18 cm. Cuisson th 150-175°C pendant 30 min.</p> <p>2 œufs, 50g de sucre semoule, 50g de farine (ou ½ farine + maïzena, ½ farine + fécule), 5g de beurre fondu froid</p> <p>Démouler sur grille à pâtisserie, faire refroidir.</p>

	<p>battus en neige. Ici, l'agent levant est l'air contenu dans les blancs : à la chaleur, l'air va se dilater et entraîner la pâte qui doit être souple et légère.</p>	<p><b><u>Biscuit roulé</u></b> : Moule 21x21 cm, mêmes proportions que ci-dessus. Cuisson th 250°C pendant 7 à 10 min. Démouler sur papier sulfurisé +/- sucré, garnir de confiture et rouler à chaud puis refroidir sur grille, ou rouler à vide avec papier, refroidir sur grille puis garnir de crème.</p> <p><b><u>Technique</u></b> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Battre les blancs en meringue ferme avec environ les <math>\frac{3}{4}</math> de la masse de sucre, le sucre étant ajouté vers la fin du moussage (mousse plus lisse, plus moelleuse, plus stable et incorporation d'une plus grande quantité d'air, donc biscuit plus volumineux)</li> <li>2. Battre les jaunes avec le restant de sucre jusqu'à blanchiment (avec les mêmes fouets sans les laver)</li> <li>3. Verser le mélange jaune + sucre sur les blancs (car plus fluide que les blancs donc plus facile à verser), incorporer à la spatule en coupant, en soulevant et enrobant la pâte</li> <li>4. Incorporer progressivement la farine en tamisant au fur et à mesure, en enrobant (pour ne pas chasser l'air incorporé)</li> <li>5. Verser en moule et cuire comme t° cité précédemment</li> </ol>	
<p><b>PATES LEVEES A LA MOUSSE D'ŒUF ENTIER : LA GENOISE</b></p>	<p>C'est une pâte levée par incorporation d'air par battage en mousse d'œuf entier stabilisée sur bain-marie doux puis par dilatation de l'air sous l'action de la chaleur.</p>	<p>1 œuf, 30 g de sucre, 30 g de farine tamisée type 55 et 5 à 10 g de beurre.</p> <p><b><u>Technique/ Transformations physicochimiques</u></b> Cette technique repose sur plusieurs facteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battage pour incorporer l'air et former une mousse protéique</li> <li>- La présence de sucre qui stabilise la mousse en améliorant sa plasticité et son moelleux</li> <li>- La chaleur douce au BM qui élève lentement la t° du mélange au fur et à mesure que la mousse se forme : les protéines sont dénaturées partiellement et progressivement et commencent à donner une certaine consistance à la mousse. Il ne faut pas atteindre la dénaturation complète car la mousse serait trop ferme pour pouvoir intégrer d'autres éléments comme l'amidon.</li> </ul>	
		<p>Technique</p>	<p>Transformations</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparer le moule chemisé. Préchauffer le four th 4/5</li> <li>2. Faire fondre le beurre et le laisser refroidir au BM.</li> </ol>		<p>Beurre refroidi pour éviter de dénaturer les protéines de l'œuf avant la cuisson.</p>	

		<p>3. Dans une terrine posée sur un BM feu doux, battre au fouet les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que la pâte multiplie par 2 ou 3 le volume initial et fasse la pointe.</p> <p>4. Oter du BM et continuer à fouetter sur BM froid jusqu'à ce que la pâte fasse le ruban</p> <p>5. Incorporer délicatement la farine tamisée en pluie sur la pâte avec une spatule en 2 ou 3 fois.</p> <p>6. Ajouter le beurre refroidi en filet</p> <p>7. Verser de suite dans le moule et enfourner</p> <p>8. Cuire environ 20 min sans ouvrir le four les 15 à 20 1<sup>ère</sup> min</p> <p>9. Démoulage sur grille</p>	<p>Battage : réarrangement des P avec incorporation d'air dans un film protéique mais ce moussage demeure instable et limité du fait de l'effet antimoussant des L du jaune</p> <p>Chaleur douce voisine de 60°C : aide à la stabilisation de la mousse d'œuf entier par dénaturation très partielle du réseau protéique, celui-ci restant encore extensible.</p> <p>Stopper et éviter la dénaturation trop poussée des P de l'œuf.</p> <p>Eviter la fuite de l'air et la retombée de la mousse.</p> <p>Préparation mousseuse instable ne pouvant attendre.</p> <p>Pour ne pas que le gâteau retombe : cf. biscuit de Savoie</p>				
<b><u>Pâtes levées à la levure chimique</u></b>	Travailler jaune d'œuf + sucre = mélange blanchi. Ajouter matière grasse en pommade + parfum + farine + levure tamisées ensemble	<b>Ingrédients</b>	<b>Cake</b>	<b>Marbré</b>	<b>Quatre-quarts</b>	<b>Madeleines</b>	
	<b>Remarques :</b> - <b>Cake</b> : faire macérer les raisins secs et les fruits confits en dés dans le rhum dès le départ. Avant d'enfourner, les ajouter en les mélangeant à la pâte. - <b>Marbré</b> : technique n°1 ou 2 (FT) Après addition de farine et levure, séparer la pâte en deux et	T°C	150-170 °c	150-170 °c 30 à 40 min	150-170 °c 40 min	200-230 °c 10 à 12 min	
		Durée	40 à 60 min	A cake, à savarin	A cake, à manqué	A madeleines	
		Moule	A cake				
		Œuf	2	2	2	1	
		Beurre	80g	80g	120g	60g	
		Sucre	80g	120g	120g	60g	
		Farine	120g	120g	120g	100g	
		Levure	1/3 de paquet	½ paquet	½ paquet	1/3 de paquet	

	rapidement parfumer 2/3 à ½ de la pâte : vanille Alterner : une couche vanille 1/3 à ½ de la pâte : cacao en poudre une couche chocolat, une couche vanille.	chimique  Variante	1 c à s de rhum Raisins secs 75g Fruits confits 75g	4 c à s de lait Vanille, poudre de cacao (10 à 20g)	Citron, orange zeste, extrait de liqueur	Citron, orange zeste, ou fleur d'oranger
	Enfourner sans attendre	<b>Technique :</b>	N° 1	N°1 ou variante n°2	N°1 ou variante n°2	N°1
<b>Pâte à pain (levure biologique)</b>	Pâtes qui lèvent grâce au dégagement de CO <sub>2</sub> produit au sein de la pâte avant cuisson par l'action des levures sur les sucres simples ( fermentation alcoolique ).	Pour une pizza, pissaladière ou tarte flambée pour 4 personnes en entrée :	125 g de farine (T45), 60 ml d'eau, 7 g de levure fraîche ( ou 3 g de déshydratée), Sel, ½ c à soupe d'huile d'olives			
<b>Pâtes fluides (pâte à crêpes)</b>	Les pâtes délayées sont des pâtes fluides obtenues par délayage de farine et œuf avec un liquide (lait le plus souvent), sucrées et parfumées ou assaisonnées et moelleuses après cuisson. Elles comprennent la pâte à crêpe, la pâte à clafoutis et la pâte à frire utilisée pour l'enrobage de fruits ou légumes avant cuisson dans la friture (beignets de fruits ou légumes) : <b>connaître la pâte à crêpes uniquement</b>	Pour 4 grandes crêpes (diam ≅ 24 cm) : 1 œuf, 80 g de farine T55, 125 ml de liquide (lait ou mieux : ½ lait ½ eau ou ½ lait ½ bière), 10 g de sucre Ou sel et poivre, Ou parfum (zestes de fruits, vanille, eau de fleur d'oranger, alcool, cannelle...) Si crêpes sucrées, 20 ml d'huile (10 + 10)	Mélange des ingrédients par le centre du saladier (farine + sucre ou sel + œuf) et incorporation progressive du liquide. Repos de la pâte indispensable (hydratation de l'amidon, perte d'élasticité du gluten). Cuisson en sauté ( <b>poêle chaude impérativement</b> )			

<b>LES DIFFERENTES LIAISONS</b>	<b>DEFINITIONS CARACTERISTIQUES</b>	<b>PROPORTIONS</b>	<b>TECHNIQUES</b>
<b><u>Liaison glucidique</u></b>	<p>Faire une liaison c'est rendre une préparation plus épaisse, plus onctueuse par addition d'une substance capable d'épaissir à la chaleur.</p> <p>On parlera de liaison glucidique lorsqu'on utilisera de l'amidon pour la liaison (→ formation d'empois d'amidon sous l'action de la chaleur en présence d'humidité).</p>	<p><b>Produits utilisés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine De Blé,</li> <li>• Féculé (=Amidon De Pomme De Terre ),</li> <li>• Crème De Riz (=Amidon De Riz),</li> <li>• Maïzena (=Amidon De Maïs ),</li> <li>• Petites Pâtes,</li> <li>• Semoule,</li> <li>• Riz,</li> <li>• Tapioca,</li> <li>• Flocons : D'avoine, De Riz...</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Si on utilise de la maïzena ou féculé ou crème de riz dont le pouvoir épaississant est plus grand que celui de la farine à poids égal, réduire les quantités de farine d'1/4 :</p> <p><i>Exemple : consistance nappante 15 g de maïzena pour ¼ l au lieu de 20 g de farine.</i></p>	<p><b>LA « BOUILLIE » OU TECHNIQUE DU « DELAYAGE » :</b></p> <p>Produits utilisés : Farine, féculé, crème de riz ou maïzena .</p> <p>Proportions : La proportion amidon / liquide varie selon la consistance désirée :</p> <p><b>Consistance épaisse :</b> Poids de farine = 10% du poids du liquide <i>Ex : 25g pour ¼ l</i></p> <p><b>Consistance nappante :</b> Poids de farine = 7-8 % du poids du liquide <i>Ex :18-20 g pour ¼ l</i></p> <p><b>Consistance fluide :</b> Poids de farine &lt; 7 % <i>Ex :15g pour ¼ l</i></p>
	<b>Les roux</b>	<p>Produits utilisés : Farine + Matière grasse</p> <p>Proportions : Poids de farine = poids de matière grasse</p> <p>La proportion amidon / liquide varie selon la consistance désirée comme pour les bouillies :</p> <p>-</p>	<b>Proportions Identique pour les consistances</b>
<b><u>Protidique à l'œuf entier</u></b>	Dénaturation complète de l'œuf entier par chauffage progressif obtenu par cuisson au bain-marie.	<p><b>Crème renversée, œufs au lait :</b></p> <p><b>Proportions :</b></p> <p><b>CREME RENVERSEE :</b> pour 6 à 8 personnes :</p> <p>1l de lait, 6 œufs,</p>	<p><b>Transformations physico-chimiques :</b></p> <p>Dans ces deux préparations, les protéines de l'œuf subissent une dénaturation complète mais dirigée: elle a lieu progressivement à température contrôlée ce qui aboutit à la prise en masse homogène de l'ensemble donnant un gel à</p>

		100 à 125 g de sucre + 60 g à 80 pour le caramel, parfum vanille ;  <b>ŒUFS AU LAIT :</b> Idem mais 4 œufs au lieu de 6 et pas de caramel.	texture lisse et ferme mais “ fondante ” dans la bouche. Si la cuisson se fait trop brusquement à température élevée ou que cette cuisson est trop longue, la préparation va bouillir et présentera des “trous” en périphérie au démoulage, les protéines auront tendance à se séparer du solvant : la masse coagulée prend alors une texture moins lisse (gel compact et granuleux) et laisse échapper du lactosérum : ceci est à éviter absolument= synérèse	
	<b>APPAREIL A FLAN POUR QUICHES ET TARTES A ALSACIENNE</b>  Pour une quiche ou tourte d'environ 3 à 4 personnes : 1 œuf entier, 1 dl à 1,5 dl de lait ou lait + crème, Sel, poivre blanc moulu et muscade éventuelle <b>Ou</b> 15 à 20 g de sucre	Battre l'œuf en omelette bien homogène avec le lait ou lait + crème et l'assaisonnement ou le sucre. L'œuf doit être bien battu pour être mélangé intimement au lait et éviter ainsi de retrouver sur le dessus du flan après cuisson, des filaments de blancs ou de jaunes coagulés. Verser sur la tarte, de préférence à mi - cuisson et cuire au four (en général à température 7 – 8 ou 250°C pour les pâtes brisées): le flan sera mis de préférence à mi – cuisson pour éviter d'imbiber la pâte avant qu'elle ne soit saisie, de plus ceci permet d'éviter une surcuisson de celui-ci.	La préparation ne nécessite pas de bain-marie car la pâte à tarte l'isole de la chaleur directe du moule. La cuisson ne doit pas être trop prolongée sous peine d'avoir du lactosérum qui ressort.	
<b>PROTIDIQUE AU JAUNE D'ŒUF SEUL</b>	<b>LA CREME ANGLAISE</b>	Pour 2 personnes :	Technique	Justifications
		1/4 l de lait, 2 jaunes d'œuf, 25 à 30 g de sucre semoule, Parfum ( vanille, café, chocolat, caramel, pralin, zestes d'orange, alcool...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer un bain-marie froid</li> <li>• Faire bouillir le lait + le parfum (sauf si alcool). Mélanger petit à petit les jaunes et le sucre avec une spatule en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement</li> <li>• Verser très progressivement le lait chaud sur ce mélange en tournant sans arrêt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour refroidir la préparation dès la fin de la cuisson</li> <li>➤ Pour éviter la déshydratation du jaune et favoriser la dissolution du sucre</li> <li>➤ Tourner pour disperser les protéines du jaune et homogénéiser la température, et verser progressivement pour éviter qu'une chaleur trop</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verser le tout dans la casserole et porter sur feu vif en tournant avec beaucoup de soins jusqu'à ce que la crème épaisse légèrement et devienne nappante sans jamais atteindre l'ébullition</li> </ul> <p>Quand la crème a la consistance voulue, plonger immédiatement la casserole dans le bain-marie froid en continuant à tourner quelques instants</p>	<p>importante ne les dénature</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien tourner pour homogénéiser au mieux la température, et ne pas dépasser la température de dénaturation complète des protéines de l'œuf pour ne pas faire flocculer la préparation : dénaturation partielle dirigée= épaissement onctueux.</li> </ul> <p><u>Remarque :</u> Laisser le feu vif pendant toute la cuisson par contre, lorsqu'on approche de la fin de la cuisson, lever de temps à autre la casserole du feu si nécessaire pour avoir le temps de bien homogénéiser la température de la crème et bien suivre l'évolution de la cuisson</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ceci afin de refroidir la casserole et stopper la dénaturation car la chaleur emmagasinée par la casserole peut faire flocculer une crème réussie</li> </ul>
	<b>ŒUFS A LA NEIGE</b>	Crème anglaise sur laquelle on pose des blancs pochés	<p>Pour 2 à 3 personnes :</p> <p>Crème anglaise réalisée avec ¼ l de lait + 20 g de sucre pour les blancs + 20 à 30 g de sucre pour le caramel (facultatif)</p>	<p><b>Technique :</b> Faire la crème anglaise et la faire refroidir. Battre les 2 blancs restant en neige ferme et y ajouter en fin de battage 20 g de sucre semoule.</p> <p><b>Cuire les blancs :</b> - <b>pochage à l'eau frémissante :</b> mouler les blancs à l'aide de 2 cuillères à soupe puis les faire pocher 1 à 2 minutes sur chaque face dans de l'eau frémissante et égoutter</p> <p>- <b>cuisson aux micro – ondes :</b> disposer les cuillères de blanc formées sur une assiette plate en les espaçant légèrement puis cuire aux micro-ondes 1 minute à</p>

				puissance maximum (temps donné pour 2 blancs). Disposer les blancs froids sur la crème froide et décorer le dessus des blancs avec du caramel ou des copeaux ou granulés de chocolat ( 10 à 20 g ), et / ou des amandes effilées grillées ( $\cong$ 5g)
<b>Liaison mixte P + G = jaune d'œuf + amidon</b>	<b><u>La crème pâtissière</u></b>	1/4l lait, 1 jaune d'œuf, 25 g de sucre 15 g de maïzena ou 20 g de farine ( <i>pour une consistance de crème à fourrer</i> ), parfum (vanille, café, chocolat, alcools, zestes de fruits...)	<b><u>Remarque :</u></b> pour une consistance plus fluide diminuer jusqu'à 10g de maïzena ou 15 g de farine	<b><u>Transformations à la cuisson :</u></b>  L'amidon est transformé en empois (chaleur + humidité) entre 55 et 70°C, : la préparation épaissit. Les protéines du jaune d'œuf subissent une dénaturation ; cependant la présence d'amidon et de sucre augmente la température de dénaturation des protéines $\Rightarrow$ la crème peut bouillir sans risque de floculation.
<b>Liaisons lipidiques : vinaigrette et mayonnaise</b>		Emulsions stables et instables – fiches en ligne EDP		



LES DIFFERENTES CUISSONS	Recettes	DEFINITIONS CARACTERISTIQUES	TECHNIQUES
<p align="center"><b>Cuissons à l'eau POCHER</b></p> <p align="center"><b>DES POISSONS</b></p>	<p align="center"><b>COURT- BOUILLON</b></p>	<p>Le poisson est un aliment fade et sa cuisson est assez rapide ⇒ afin de lui donner du goût il sera cuit dans une eau aromatisée à l'avance : le court-bouillon</p> <p><u>Remarque :</u> le court-bouillon peut également servir à la cuisson des crustacés.</p> <p><u>Pour 1 l d'eau environ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 80 g à 100 g d'oignons,</li> <li>➤ 120 à 150 g de carottes,</li> <li>➤ 1 échalote éventuelle (≅ 40 g),</li> <li>➤ 1 gousse d'ail (facultatif),</li> <li>➤ 1 bouquet garni : branches de persil + 1 à 2 feuilles de laurier + 1 à 2 branches de thym + éventuellement autres herbes aromatiques, du vert de poireau, et / ou branche ou feuille de céleri et / ou tiges de fenouil</li> <li>➤ 1 c à café de gros sel</li> <li>➤ 4 grains de poivre</li> <li>➤ 1 clou de girofle éventuel</li> <li>➤ 1,5 à 2 dl de vin blanc sec ou ½ dl de vinaigre ou ½ à 1 dl de jus de citron.</li> </ul>	<p>La nature et quantité des éléments aromatiques peuvent varier; la quantité de court-bouillon à préparer doit être adaptée à la quantité d'aliment à y cuire : le poisson doit être juste couvert ; on compte pour cela en général maximum ½ l pour 2 pièces (filets ou darnes).</p>
<p align="center"><b>DES FRUITS FRAIS</b></p>	<p align="center"><b>SIROP</b></p>	<p>Il s'agit en fait d'une cuisson à feu très doux des fruits dans un sirop (eau + sucre), éventuellement parfumé</p> <p><u>Fruits au sirop :</u> 200 g de fruits PN, citron, 150 à 200mL d'eau, sucre 20 à 25g, parfum</p> <p>Cuisson poires 15 à 20 min, pommes</p>	<p><u>Pommes ou poires hérisson :</u></p> <p>1 pomme ou 1 poire, citron, 150 à 200mL d'eau, sucre 20 à 25g, 5 g de gelée de groseille, 10 g d'amandes effilées, 4 grains de raisins secs.</p> <p>Poire pochée en demi-fruit dans le sirop, hérisser côté bombé en piquant des amandes effilées grillées au four ou dans la poêle, faire réduire le sirop avec 1 Cu à café de gelée de groseille, napper les poires avec ce sirop et faire les yeux du hérisson.</p>

		20 à 30 min.	<p><b>Poires au vin :</b> 1 poire entière ou en demi-fruit ou en lamelles régulières pochées dans un sirop de vin rouge : 100 ml eau + 75 ml vin rouge + 20 à 25g de sucre + cannelle + 2cm de gousse de vanille + 1clou de girofle + citron.</p> <p>Servir la poire baignant avec le sirop.</p>
--	--	--------------	--

<b>LES DIFFERENTES CUISSONS</b>	<b>Recettes</b>	<b>DEFINITIONS CARACTERISTIQUES</b>	<b>TECHNIQUES</b>
<b>POCHER DES VIANDES</b>	<b>LA BLANQUETTE</b>	<p><b>Ingrédients</b>            Pour 2 personnes : viande : sans os : ≅ 250 à 300 g avec os : ≅ 400 g selon déchets            Éléments aromatiques (pour ½ l d'eau environ):            40 à 50 g d'oignon,            60 à 75 g de carottes,            20 g d'échalote,            ½ ou 1 petite gousse d'ail (facultatif),            Du vert de poireaux et / ou branche ou feuille de céleri,            1 bouquet garni : branches de persil + 1 feuille de laurier + 1 branche de thym + éventuellement autres herbes aromatiques,            5 g de gros sel,            2 grains de poivre,            1 petit clou de girofle (facultatif),</p> <p><b>Pour la sauce</b> (roux blanc à 7 – 8 % confectionnée avec 2 dl à 2,5 dl de liquide) :            15 à 20 g de farine, 15 à 20 g de</p>	<p>Parer la viande et la découper en morceaux d'environ 50 g (sauf les morceaux avec os qui peuvent rester plus gros). Mettre les morceaux de viande préparés dans une cocotte ou l'autocuiseur avec les éléments aromatiques préparés et découpés comme pour un court-bouillon (piquer le clou de girofle s'il y a lieu dans l'oignon coupé en deux ou quatre). Ajouter l'eau froide (la viande doit être pratiquement couverte)</p> <p>Porter à ébullition puis écumer à l'aide d'une écumoire. Couvrir la cocotte ou fermer l'autocuiseur et le monter en pression, puis cuire à feu doux.</p> <p>A la fin de la cuisson, piquer la viande pour tester la cuisson et filtrer le bouillon nécessaire à la confection de la sauce (2 dl à 2,5 dl).</p> <p>Faire la sauce (roux blanc) dans une casserole assez grande pour contenir la viande ensuite, en gardant la viande au chaud dans le reste du bouillon.</p> <p>Egoutter la viande en conservant une partie du bouillon restant et la mettre dans la sauce puis faire mijoter à feu doux couvert environ 10 minutes.</p> <p>Sortir la viande et la dresser sur un plat de service tenu au chaud. Rectifier la consistance de la sauce si nécessaire en ajoutant du bouillon ⇒ la sauce ne doit pas à ce stade être trop épaisse.</p> <p>Faire la liaison de la sauce :            Délayer le jaune d'œuf dans un bol avec la crème fraîche ou un peu de sauce prélevée, puis l'ajouter dans la sauce bouillante hors du feu en</p>

		margarine <b>Pour la liaison :</b> ½ à 1 jaune d'œuf, 15 à 30 ml de crème fraîche (facultatif), un peu de jus de citron ( $\cong 1/8^{\text{ème}}$ à ¼ de pièce selon goût)	tournant bien, remettre à feu doux pour lier la sauce si nécessaire sans cesser de tourner et sans la faire "floculer" (ne pas coaguler les protéines de l'œuf complètement) Ajouter un peu de jus de citron et goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser la sauce sur la viande tenue au chaud.	
<b>LES BRAISES</b>		Faire braiser un aliment, c'est : ➤ Le faire revenir dans un corps gras ➤ Puis cuire dans une petite quantité de liquide aromatisé ➤ Dans un récipient hermétiquement clos ➤ A feu très doux. Le type de cuisson est mixte : par concentration (par le rissolage) et par expansion (par la cuisson dans un liquide aromatique). Sous l'action de la chaleur douce et régulière, l'eau de constitution de l'aliment ou l'eau ajoutée, se transforme en vapeur qui, au contact du couvercle plus froid, se condense et retombe le long des parois pour former un jus de cuisson très savoureux. Le braisé est une cuisson longue et lente qui permet à des aliments fermes à l'origine de devenir tendres et savoureux grâce aux transformations physico-chimiques qui se produisent		
<b>SAUTE DANS COCOTTE</b>		<b>Techniques</b> <b>1. Rissolage de l'aliment sur toutes les faces :</b> ➤ Dans la matière grasse chaude en petite quantité ➤ Sur feu vif, sans couvercle ➤ Sans piquer - réserver la viande sautée sur un bain-marie chaud à +63°C, entre 2 assiettes. <b>2. Addition du fond de braisage</b> ➤ Faire revenir la garniture aromatique fractionnée en dés ou en julienne : faire suer (oignons translucides) ➤ Rajouter la viande sautée	<b>Justifications</b> Coloration avec formation de la croûte par dénaturation des protéines de surface. Éviter l'expansion prématurée des principes minéraux et sapides de la viande. Apporter de la saveur et développer l'arôme	<b>Remarques</b> Éviter : ➤ La carbonisation de la viande ➤ La décomposition de la matière grasse (léger crépitement sans fumée). Surveiller : - l'allure de cuisson (petite ébullition) - le niveau de la sauce : addition de liquide si évaporation et ne pas ouvrir trop souvent - éviter la carbonisation tourner la viande quelques fois

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verser le liquide de mouillement chaud, progressivement en remuant pour déglacer le fond du récipient</li> <li>➤ Saler, poivrer +ail et bouquet garni</li> </ul>	Déglçage par dissolution des sucs et peptones adhérant au fond du récipient	
<b>CUISSON A L'ETOUFFEE EN COCOTTE</b>		<p>Mijotage sur feu doux, récipient couvert le plus hermétiquement possible :</p> <p>Dans une petite quantité de liquide (eau de constitution + liquide de mouillement)</p> <p>Durée variable selon l'aliment, en général très long d'où l'intérêt de la cuisson sous pression.</p> <p>En fin de cuisson retirer le bouquet garni, ail, puis rectifier l'assaisonnement. Servir dans un plat chaud avec son accompagnement.</p>	<p>Cuisson lente et progressive prolongée dans une petite quantité de liquide.</p> <p>⇒ <b>Dénaturation des protéines myofibrillaires</b> (raffermissement)</p> <p>⇒ <b>Hydrolyse partielle du collagène</b> : gélatine = ramollissement d'où meilleure digestibilité et mastication facilitée.</p> <p>⇒ <b>Échange par diffusion</b> des principes nutritifs et sapides du liquide de cuisson vers la viande.</p>	
<b>LES RAGOUTS</b>	<b>Bœuf Bourguignon</b>	<p>C'est une cuisson mixte (par concentration avec le rissolage, par expansion en atmosphère humide et parfumée) où l'aliment, après avoir été revenu dans de la matière grasse, cuit à l'étouffée (en récipient hermétiquement clos) avec des éléments aromatiques et du liquide épaissi par un roux.</p> <p>Ce liquide épaissi constitue un fond de sauce un peu plus volumineux que pour les braisés.</p> <p>Cuisson en 4 temps :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rissolage dans la MG chaude,</li> <li>2. Rissolage du fond aromatique,</li> <li>3. Confection du roux,</li> <li>4. Cuisson en atmosphère humide et parfumée</li> </ol>	<p>La viande est toujours découpée en morceaux</p> <p><b>Première étape</b> : Idem braisés avec en plus confection d'un roux :</p> <p>Lorsque la viande et les éléments aromatiques sont bien colorés, « singer » c'est-à-dire saupoudrer le tout avec de la farine : 5 g par personne, et remuer avec la spatule en bois en décollant bien le fond du récipient jusqu'à ce que la farine soit à coloration désirée (roux blond ou brun selon applications)</p> <p><b>Deuxième étape</b> :</p> <p>Mouiller idem braisés mais bien tourner pour dissoudre la farine et prévoir une quantité de liquide plus grande : en fin de cuisson, la sauce doit représenter un volume d'environ 2 dl pour 2 personnes.</p> <p>Ajouter l'assaisonnement et faire reprendre l'ébullition en tournant pour former l'empois d'amidon sans grumeaux</p> <p>Fermer la cocotte et faire mijoter à feu doux ou fermer l'autocuiseur, monter en pression puis cuire à feu doux</p>	

			<b>Temps de cuisson</b> : dépend de l'aliment
<b>LES GRILLADES</b>		Faire griller un aliment c'est l'exposer directement à une source de chaleur rayonnante et vive.	
<b>LES ROTIS</b>		Faire rôtir un aliment c'est le cuire sous l'action directe de la chaleur d'un four ou d'une rôtissoire en le tournant souvent et ceci sans contact avec le jus ou la graisse de cuisson.	
<b>LES SAUTES</b>	<b>STEAK (Petite pièce)</b>	Faire sauter un aliment c'est le cuire rapidement sur feu vif dans une petite quantité de corps gras. C'est une cuisson par concentration .	
<b>LES FRITURES</b>		Faire frire un aliment c'est le cuire par immersion dans un bain de matière grasse porté et maintenu à une température très élevée ( 150 à 180°C )	

<b>LA PANURE</b>	<b>DEFINITIONS CARACTERISTIQUES</b>	<b>TECHNIQUES</b>
	<p>«Paner» un aliment c'est l'enrober de chapelure avant la cuisson. Les aliments panés sont ensuite cuits en sauté ou en friture.</p> <p><b>Variantes</b> : il est possible de remplacer une partie de la chapelure par du parmesan râpé ou de la poudre d'amandes ou de noisettes, ou d'ajouter à la chapelure une épice (ex : curry, paprika...).</p> <p>Préparer dans trois assiettes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'œuf battu en omelette + sel et poivre</li> <li>2. La farine + sel et poivre</li> <li>3. La chapelure + sel et poivre</li> </ol>	<p>Par pièce à paner il faut environ : ¼ d'œuf, 10 g de farine, 30 g de chapelure, sel et poivre. Remarques : ces proportions peuvent fluctuer légèrement selon la surface de l'aliment à paner.</p> <p>La quantité de farine et de chapelure est un peu supérieure à ce qui restera réellement autour de l'aliment, cependant il faut un léger surplus de ces ingrédients pour pouvoir correctement l'enrober</p> <p>Assaisonner éventuellement l'aliment à paner sur ses deux faces avec sel et poivre. Passer l'aliment à paner successivement dans la farine, l'œuf, puis la chapelure en s'assurant que les deux faces sont bien couvertes de chacun des éléments. Laisser en attente peu de temps jusqu'au moment de cuire selon le mode de cuisson choisi et sans superposer les aliments panés. Cuisson selon le choix en sauté ou en friture.</p>

		Service : tel quel, présenté en général avec du citron (rondelle ou quartier) et éventuellement persil (haché ou un brin.)
--	--	--