

CUISSON DES LÉGUMES

CUISSON DES LÉGUMES FRAIS

Définition :

- Les légumes frais (souvent appelés légumes verts) la plupart du temps se cuisent à l'anglaise, départ eau bouillante salée. A l'exception des pommes de terre pour lesquelles le départ se fait en eau froide salée.

BUT

- Conserver la couleur des légumes.
- Conserver au maximum les vitamines.

NOTA : une partie des vitamines va se dissoudre dans l'eau, il est donc important dans la mesure du possible, d'utiliser l'eau de cuisson comme velouté.

GRAMMAGE PAR PERSONNE

**400 g de légumes frais avec perte.
300 g de légumes frais sans perte.
200 g de légumes surgelés.**

TECHNIQUE DE CUISSON

- 1 Cuire les légumes frais à l'eau bouillante salée (préserver la couleur).
- 2 Cuire le strict minimum (fermeté à la dent).
- 3 Rafrâichir abondamment.
- 4 Égoutter.
- 5 Réserver.

**TOUJOURS
À DÉCOUVERT !**

ATTENTION !

- Certains légumes ont tendance à s'oxyder, il est donc nécessaire d'ajouter à l'eau de cuisson du citron; exemple: champignons de paris, endives, etc.
- Pour d'autres l'ajout d'un blanc à l'eau de cuisson sera obligatoire pour en conserver leur blancheur; Exemple: fonds d'artichauts, salsifis, etc.

CUISSON DES LÉGUMES SECS

Définition :

- La durée de la cuisson des légumes secs varie en fonction du produit à traiter et de sa durée de conservation. Exemple: haricots blancs rouges ou verts, pois cassés, lentilles, fèves, pois chiches.

TREMPAGE

- Le trempage permet une réhydratation du légume par un bain d'eau froide ce qui provoque un ramollissement des fibres et favorise la cuisson.
- Le trempage est plus ou moins prolongé suivant la variété et la saison dans l'année.
- Le trempage doit être effectué en enceinte réfrigérée.
- Le trempage doit être limité pour éviter la germination et la fermentation.
- L'eau de trempage ne doit pas être réutilisée.

NOTA : Le trempage est inutile pour les lentilles.

GRAMMAGE PAR PERSONNE

80 g pour tous les légumes secs.

TECHNIQUE DE CUISSON

- Égoutter après le trempage.
- Marquer à 5 volumes d'eau froide non salée.
- Écumer à l'ébullition.
- Ajouter une garniture aromatique.
- Cuire lentement et à couvert.
- Assaisonner au 3/4 de la cuisson.

PAS DE SEL
AU DÉPART !



CUISSON DES LÉGUMES FRAIS

CUISSON	EXEMPLES LEGUMES	BUTS RECHERCHES	RAPPEL DES TECHNIQUES
ANGLAISE	légumes verts	conserver la couleur naturelle	à l'eau bouillante salée, ne pas couvrir les légumes verts pour permettre l'évaporation des acides volatiles, rafraîchir.
BLANCHIR	choux, laitue	ôter l'âcreté de certains légumes: salade, etc...	départ à l'eau froide (choux). départ à l'eau bouillante (laitue).
VAPEUR	la plupart des légumes	conserver aux légumes un maximum de goût, de couleur, de sels minéraux	légume cuit sous l'action directe d'une source de chaleur humide ou sèche, sous pression contrôlée.
GLACER	carottes, navets, petits oignons	obtenir un aspect brillant et une saveur douceâtre.	cuisson de légume jusqu'à évaporation complète de l'eau et caramélisation du sucre.
BRAISER	laitue, fenouil, céleri, endive	modifier la saveur grâce à une garniture aromatique et une longue cuisson	légume blanchi sur G.A. suée, mouillé à mi hauteur avec fond blanc, cuire au four à couvert.
AU BLANC	artichaut, bette, salsifis	conserve la couleur originelle du légume.	préparer la cuisson (1 litre d'eau, 1 cuillère de farine, jus de citron, sel), faire bouillir avant de plonger les légumes.
GRILLER	champignons, tomate, poivron.	obtenir une saveur et une présentation particulière à cette cuisson.	Légume huilé, marqué sur le gril, assaisonné et souvent terminé au four.
FRIRE	oignon, salsifis, aubergine,	l'enrobage conserve la saveur, le moelleux.	cuire en plongeant le légume dans un corps gras à bonne température.
SAUTER	champignons, salsifis, courgette, chou-fleur, endive	obtenir une coloration grâce à un corps gras sous l'action de la chaleur.	cuire vivement un légume entier ou détaillé en le saisissant dans une petite quantité de gras (en sautoir ou à la poêle).
GRATINER	chou-fleur, céleri, fenouil, cardon.	formation d'une croûte dorée sous l'action de la chaleur de la salamandre.	cuire le légume, l'égoutter, le dresser avec addition de sauce ou de fond, gruyère râpé ou chapelure, beurre.

APPELLATIONS DES GARNITURES

ASPERGES BLANCHES

ARGENTEUIL

PETITS POIS FRAIS

CLAMART

POIS CASSES

ST. GERMAIN

HARICOTS ROUGES

CONDE

LENTILLES

CONTI OU ESAÜ

CAROTTES

CRECY

CHOUX FLEURS

DUBARRY

HARICOTS VERTS

FAVORITE

NAVETS

FRENEUSE

FLAGEOLETS

MUSARD

OIGNONS

SOUBISE

ARTICHAUTS

RACHEL

POTIRON

MARIANNE

CELERI

CHAMPENOISE

POMME DE TERRE

PARMENTIER

ÉPINARDS

FLORENTINE

NOTA : ces appellations s'attribuent à des purées, des potages, des garnitures !

CUISSON DES POMMES DE TERRE

CUISSON	EXEMPLES LEGUMES	BUTS RECHERCHES	RAPPEL DES TECHNIQUES
ANGLAISE	pommes de terre tournées	elles peuvent être servies nature ou persillées	cuisson, départ à l'eau froide salée.
BLANCHIR	pommes châteaux, cocotte, noisette	attendrir les pommes de terre.	départ à l'eau froide salée, c'est une pré-cuisson.
VAPEUR	pommes de terre tournées	conserver aux légumes un maximum de goût, de couleur, de sels minéraux	légume cuit sous l'action directe d'une source de chaleur humide ou sèche, sous pression contrôlée.
RISSOLER	pommes châteaux, cocottes, noisettes	obtenir un aspect blond doré.	cuire les pommes de terre dans un peu de matière grasse après les avoir blanchies.
SAUTER	pommes sautées à cru	obtenir une coloration blond doré grâce à un corps gras.	saisir dans un corps gras en sautoir ou à la poêle les pommes taillées en rondelles, finir la cuisson à feu modéré pour une coloration blonde uniforme.
BRAISER	pommes fondantes	obtenir un aspect blond doré et une saveur moelleuse et fondante.	les pommes de terre sont disposées sur la face plate dans une plaque fortement beurrée, puis cuites au four avec un fond blanc, à découvert.
EN ROBE	pommes en salade	présentation d'une pomme pelée et taillée en rondelles.	pommes de terre à chair ferme cuite en robe des champs à l'anglaise, pelées et taillées en rondelles. Préparation pour salades composées.
GRATINER	boulangère, gratin dauphinois, etc.	obtenir en surface un gratin doré et moelleux.	pommes de terre à chair féculente taillées en rondelles, mises en plaque et cuites au four avec adjonction d'éléments divers selon l'appellation.
POCHER	pommes pont-neuf mignonnettes, etc.	obtenir une pré-cuisson.	Cuisson préliminaire des frites. Cuire des pommes de terre sans coloration en friture à 140° C.
FRIRE	pommes pailles, chips, gaufrettes, frites, etc.	obtenir une coloration grâce à un corps gras sous l'action de la chaleur.	frire (dorer) les pommes de terre dans un bain d'huile à 180° C.
PUREE	fraîche	pulpe de pommes de terre moulinée.	cuites à l'anglaise ou à la vapeur, séchées au four puis passées au moulin, additionnées de beurre et de lait.
PAPILLOTE	pommes sous la cendre	présentation de la pomme avec la peau.	pommes de terre lavées, enveloppées de papier alu, cuites au four ou sous la braise. Servies en pulpe, ou fendues avec beurre ou crème.
ROTIR	pommes cuites au four	obtenir une pulpe goûteuse	pommes de terre cuites au four en robe des champs sur un lit de gros sel.

RÉALISATION DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Définition :

- Il est primordial d'utiliser des pommes de terre à chair féculente (Bintje) pour éviter le cordage de la purée.
- Cuites à l'anglaise, les pommes de terre seront égouttées et moulinées auxquelles on incorporera du beurre frais et du lait chaud, un assaisonnement viendra terminer la préparation.



POMMES DE TERRE «BINTJE» 300 g de pommes de terre par personne

TECHNIQUE DE CUISSON

- Eplucher les pommes de terre.
- Bien laver les pommes de terre.
- Les couper en quartiers réguliers.
- Marquer les pommes de terre en cuisson à l'eau froide salée.
- Cuire à feu doux.
- S'assurer de la cuisson.
- Egoutter les pommes de terre dans une passoire.
- Les sécher 2 minutes au four.
- Passer les pommes de terre au moulin à légumes.
- Travailler la pulpe sur le feu, en ajoutant progressivement le beurre en parcelles.
- Détendre avec du lait bouillant.
- Rectifier l'assaisonnement. (Muscade facultatif)
- Tamponner la surface de beurre.
- Couvrir et réserver au bain-marie.

NOTA : ces appellations s'attribuent à des purées, des potages, des garnitures !

DÉRIVÉS DE LA PURÉE

POMME MOUSSELINÉ	POMME DUCHESSE	POMME DAUPHINE	POMME ROTIE
<ul style="list-style-type: none"> • Purée additionnée de beurre et de crème fraîche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire les pommes comme pour la purée. • Égoutter, sécher sur plaque au four. • Passer au moulin. • Assaisonner sel, poivre blanc, muscade. • Travailler sur feu avec beurre et jaunes. • Dresser des motifs, passer au four. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuites et séchées au four comme les pommes Duchesse. • Mélanger ensuite le même volume de pâte à chou. • Assaisonner sel, poivre, muscade. • Former des boules (noix) à la cuiller. • Cuire en friture à 160° C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes cuites au four en robe des champs sur un lit de gros sel. • Travailler la pulpe.
	POMME MONT-DORE	POMME ELISABETH	POMME MACAIRE
	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme Duchesse à laquelle on ajoute du gruyère râpé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme dauphine garnie après cuisson d'épinards à la crème. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulpe écrasée avec du beurre. • Cuite en galette à la poêle.
	POMME CROQUETTE	POMME LORETTE	POMME JACKSON
	<ul style="list-style-type: none"> • Former des boules ou bouchons avec la pomme Duchesse. • Paner à l'anglaise. • Frire à 160° C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme dauphine fromagée, façonner en forme oblongue (cigare) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulpe écrasée, additionnée de gruyère. Cuite en gratin.
	POMME AMANDINE		POMME FOURRÉE
	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme Duchesse façonnée en forme d'amandes. • Paner amandes hachées. 		<ul style="list-style-type: none"> • Pulpe écrasée mélangée à une farce. • Garnir la pomme évidée. • Saupoudrer de chapelure. • Gratiner.
	POMME BERNY		POMME SURPRISE
	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes amandines additionnées d'une brunoise de truffes 		<ul style="list-style-type: none"> • Pomme fendue à laquelle on ajoute crème et herbes ciselées.
	CROQUETTE DE MARRON		
	<ul style="list-style-type: none"> • Tant pour tant purée de marron et pomme Duchesse à partir de patate douce, ajouter brisures de marron, façonner en forme de marron, paner à l'anglaise. 		

CUISSON DU RIZ

— LE RIZ LONG

Définition :

- ➔ Riz de luxe à grains allongés de Caroline, de Madagascar, 8 mm de longueur.
CUISSON Temps usuel 17 minutes, les grains restent parfaitement détachés à la cuisson.

LE RIZ NATURE 80 g de riz par personne

TECHNIQUE DE CUISSON	UTILISATION
<ul style="list-style-type: none"> • Mettre à bouillir au moins 8 volumes d'eau pour 1 volume de riz. • Bien laver le riz sous l'eau courante. • Saler l'eau à 10 g par litre. • Jeter le riz dans l'eau bouillante. • Remuer doucement, à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition. • Après cuisson, rafraîchir abondamment le riz. • Bien égoutter. • Consommé comme légume, mettre en plaque, beurré et salé. • Chauffer à four doux en protégeant la surface du riz avec un papier sulfurisé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes de plats de poissons et de viandes en sauces. - Pour certaines salades composées. - Comme garniture de certains potages.

— DÉRIVÉS DU RIZ NATURE

APPELLATIONS	GARNITURES
<p>RIZ CANTONNAIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riz nature (Basmati). Suer des petits lardons fumés, dés de céleri branche, crevettes décortiquées, ajouter le riz cuit, ajouter les œufs cuits en omelette et petits pois.
<p>RIZ À L'ÉGYPTIENNE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salade composée de riz nature, garnie de blancs de volaille, de maïs, de petits pois et brunoise de poivrons rouges, assaisonnée mayonnaise détendue glace de volaille.

LE RIZ PILAF

80 g de riz par personne

TECHNIQUE DE CUISSON	UTILISATION
<ul style="list-style-type: none"> • Mesurer la quantité de riz nécessaire. • Chauffer le mouillement eau ou fond blanc, 1,5 fois le volume ou 2 fois le poids. • Dans le récipient de cuisson, faire suer les oignons ciselés. • Ajouter le riz non lavé, graisser (nacrer), ajouter le bouquet garni. • Ajouter le liquide bouillant, remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition. • Couvrir et cuire sans remuer 17 minutes environ. • Égrainer à la fourchette avant de servir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes de plats de poissons et de viandes en sauces. - Turban de riz, pilaf de fruits de mer, de volailles etc.

— DÉRIVÉS DU RIZ NATURE

APPELLATIONS	GARNITURES
RIZ MADRAS	• Pilaf aux raisins et gingembre, égrener, ajouter de l'ananas en dés et parsemer d'amandes effilées grillées.
RIZZOTO ITALIENNE	• Riz du piémont traité pilaf, mouillé fond blanc, égrener, le beurrer et ajouter du parmesan râpé.
RIZZOTO MILANAISE	• Riz du piémont traité pilaf mais safrané, auquel est ajoutée une julienne de jambon, de champignons, de langue écarlate et de truffes, lié demi-glace tomatée.
RIZ À LA GRECQUE	• Pilaf aux raisins et dés de poivrons rouges sués à l'huile d'olives.
RIZ VALENCIENNE	• Pilaf additionné d'une brunoise de jambon de Bayonne, de poivrons rouges, petits pois et tomates en dés.

LES PÂTES ALIMENTAIRES

Définition :

- Les pâtes industrielles peuvent être cuites d'avance pour une mise en place, elles seront remises en température au moment du service. Attention, elles doivent être bien rafraîchies.
- Les pâtes fraîches seront cuites au moment de l'envoi du service.

LA CUISSON 80 g de pâtes par personne

TECHNIQUE DE CUISSON	UTILISATION
<ul style="list-style-type: none"> • Mettre à bouillir au moins 8 volumes d'eau pour 1 volume de pâtes • Saler l'eau à 10 g par litre. • Verser les pâtes en pluie et non en tas. • Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition. • Couper la source de chaleur, couvrir 10 minutes. • Goûter, elles doivent être légèrement fermes (Al dente). • Égoutter et rafraîchir immédiatement. • Remettre en température (chauffante ou vapeur). • Saler, beurrer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes de viandes en sauces. - Pour certaines salades composées. - Comme garniture de certains potages.

**PÂTES
FRAÎCHES**



**1 kg de farine, 20 g de sel,
10 pièces d'œufs**

— DÉRIVÉS DES PÂTES

APPELLATIONS	GARNITURES
CARBONARA	• Lardons de poitrine fumée sautés, beurre, crème fraîche, jaune d'œuf, parmesan.
BOLOGNAISE	• Dés de queue de bœuf sautés, oignons ciselés sués, sauce demi-glace tomatée, fondue de tomate, parmesan.
NAPOLITAINE	• Sauce tomate, fondue de tomate, parmesan.