

Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine

Sous chapitre 1.4.0.1

Le traitement des légumes

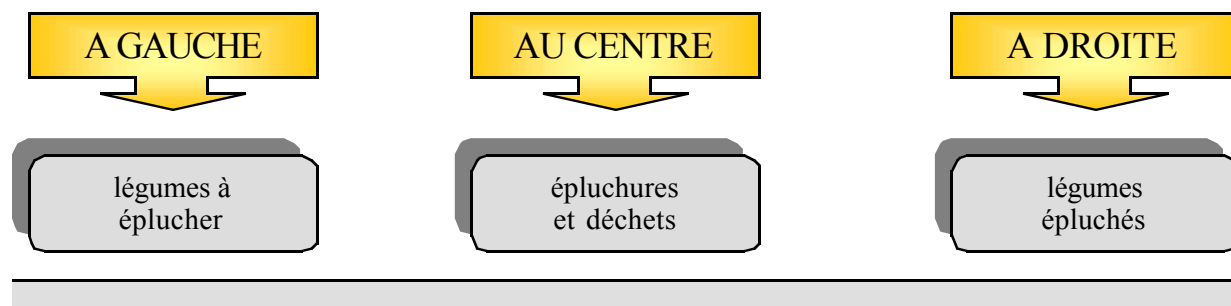




LE TRAITEMENT DES LEGUMES

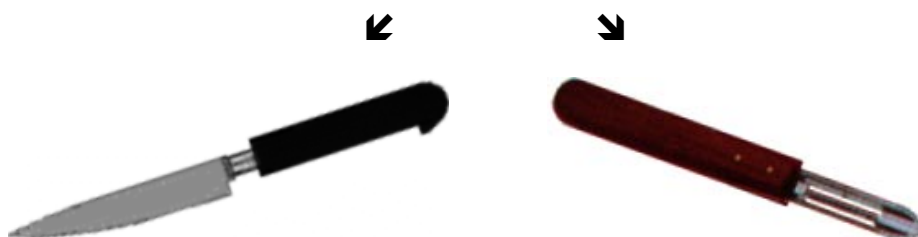
LE POSTE DE TRAVAIL :

➤ la progression de l'épluchage des légumes s'effectue de la gauche vers la droite, pour ce travail 3 récipients sont nécessaires. (plaque, calotte, bahut).



EPLUCHAGE

Matériel



On distingue 6 termes pour désigner ce travail

EPLUCHER	Retirer et couper les feuilles, trognons, radicules, racines, pieds terreux, etc. à l'aide d'un couteau d'office.
PELER	Retirer la pelure à l'aide d'un économe ou d'un couteau d'office.
ECOSSER	Provoquer une cassure dans la cosse des petits pois, haricots grains, etc. afin d'en extraire la partie consommable, (graines légumineuses).
EFFILER	Casser avec le pouce et l'index les deux extrémités des haricots verts, etc.
EQUEUTER	Retirer les queues du persil, etc.
MONDER	Enlever la peau de certains légumes et fruits en les plongeant quelques secondes dans l'eau bouillante puis aussitôt dans l'eau froide.



LAVAGE DES LEGUMES

DEFINITION :

➤ Tous les légumes doivent être impérativement et soigneusement lavés.

Les légumes souillés et insuffisamment lavés peuvent contenir :

- Des œufs de vers parasites embryonnés ou leurs larves, (ascaris, oxyures, larves de mouches, grande douve du foie, etc.).
- Des traces de produits chimiques utilisés en culture, (pesticide, fongicides, engrais, etc.).

Il est possible d'améliorer considérablement la qualité microbiologique des légumes en ajoutant à l'eau de lavage de l'eau de javel à 1/1000 suivie de rinçages à grande eau.

La minutie du lavage relève de la conscience professionnelle !

TECHNIQUE

- Utiliser toujours une grande quantité d'eau.
- Verser les légumes dans l'eau.
- Brasser plus ou moins délicatement selon la fragilité du légume.
- Egoutter à la main dans une passoire.
- Recommencer l'opération jusqu'à ce que la dernière eau soit propre.
- Eviter le trempage trop prolongé.



TAILLAGE DES LEGUMES

« EMINCER »

DEFINITION :

➤ Couper (tailler) en tranches fines et minces, (oignons, carottes, poireaux, Paysanne de légumes etc) à l'aide d'un couteau, d'une mandoline, d'un robot électrique.

GESTES PROFESSIONNELS

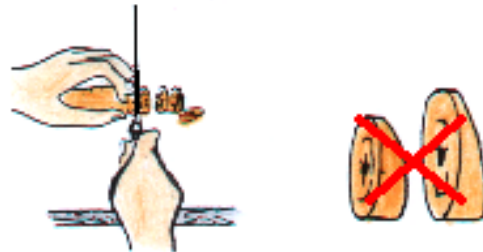
Avec un couteau à émincer, la lame doit glisser sur les phalanges des doigts recourbés qui maintiennent le légume, la pointe du couteau glisse comme une bielle de locomotive sur la planche à découper et c'est plutôt vers le talon que s'effectue la découpe.

Avec un couteau d'office, on lève la lame qui glisse sur les phalanges et qui s'abat sur l'aliment à trancher.

Avec une mandoline, il faut régler l'épaisseur avec le levier, puis faire glisser le légume sur le plateau de l'appareil.

Pour ce qui est des robots, il vaut mieux suivre la notice ou la démonstration, car les appareils sont souvent de conception différente.

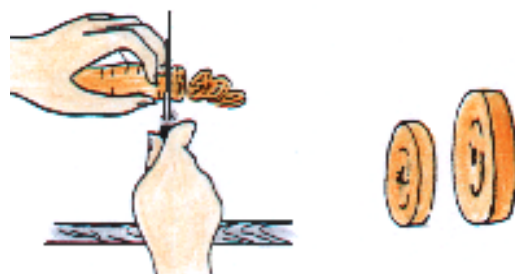
Mal : Le couteau ne tombe pas verticalement sur l'aliment, il penche sur la droite et ainsi il attaque l'aliment mince, mais la coupe se termine plus épaisse.



Bien : la position des doigts tenant le légume est bonne.

Le pouce et l'index d'une part, l'annulaire et l'auriculaire d'autre part, serrent comme une pince l'aliment de façon bien stable sur la planche.

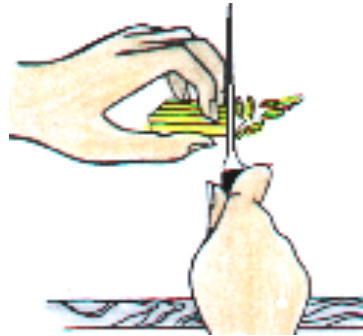
Le majeur replié sur l'aliment est utilisé comme buttoir pour la lame du couteau et comme régulateur de l'épaisseur de la taille.





« EN PAYSANNE »

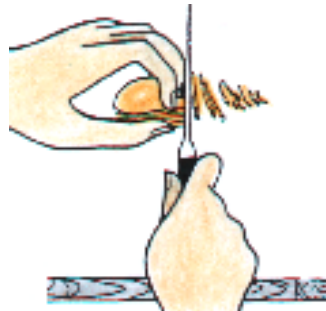
Petits triangles ou éventails de 1 cm de côté sur 1 mm d'épaisseur.



(carottes, navets, céleri-rave, etc)

« EN JULIENNE »

Petits filaments de 1 mm de section sur 5 à 6 cm de longueur.

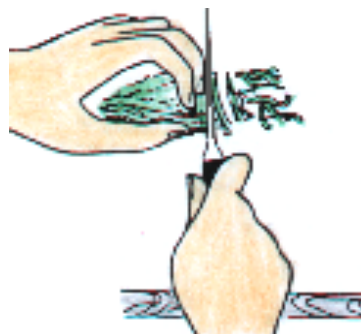


(poireaux, choux, etc)

« EN CHIFFONNADE »

On émince en chiffonnade que les feuilles.

Superposer les feuilles, puis les détailler de 2 à 3 mm de large sur la longueur des feuilles.



(salade, oseille, etc)



« TAILLER »

DEFINITION :

➤ Couper, découper, façonner un aliment, afin de lui donner une certaine forme.

« EN MIREPOIX »

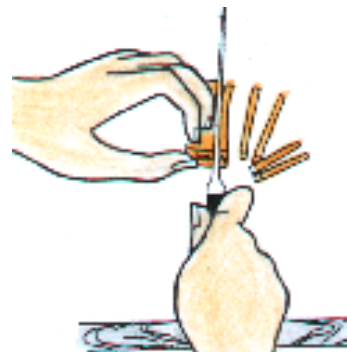
Cette taille n'est pas très précise. Elle s'applique aux carottes et oignons non parés, ils sont coupés « à peu près » en dés de 1 à 3 cm de section suivant l'utilisation.



(carottes, oignons,)

« EN JARDINIÈRE »

Couper les légumes en tronçons de 5 cm de long.
Parer en un parallélépipède.
Tailler des tranches régulières de 4 à 5 mm d'épaisseur, puis tailler des bâtonnets de 4 à 5 mm de section.



(carottes, navets)



« EN MACEDOINE »

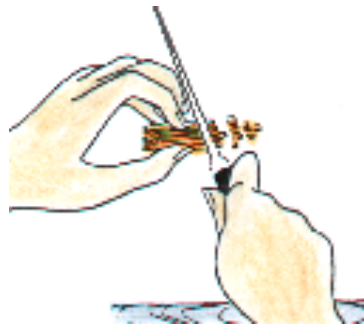
Parer le légume en un parallélépipède.
Tailler des tranches régulières de 3 à 4 mm d'épaisseur, puis tailler des bâtonnets de 3 à 4 mm de section.
Tailler en cubes de 3 à 4 mm de section.



(carottes, navets)

« EN BRUNOISE »

Tailler comme la macédoine, mais seulement des cubes de 1 à 2 mm de section.



(carottes, navets, céleri, etc)



TAILLE DES POMMES DE TERRE

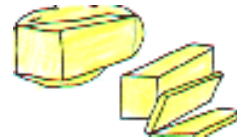
Cuites en friture

DEFINITION :

➤ Pour cette utilisation, les pommes de terre (G.T) grosses triées (Bintje, kerpondy, etc.) à chair féculente, moins résistante à la cuisson, seront préférées.

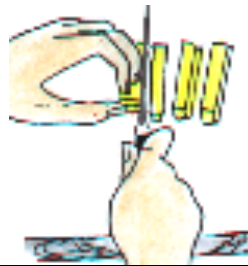
TAILLE AU COUTEAU

Eplucher les pommes de terre.
Parer les parties arrondies pour obtenir un parallélépipède.



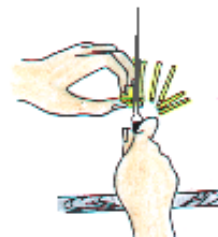
« PONT-NEUF »

Tailler des tranches de 1,2 cm à 1,4 cm d'épaisseur et de 10 cm de longueur, puis des bâtonnets de 1,2 cm à 1,4 de section.



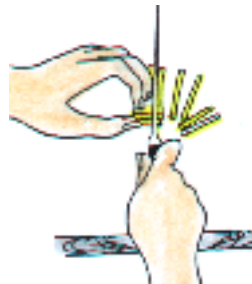
« MIGNONNETTE »

Tailler des tranches de 6 à 7 mm d'épaisseur et de 8 cm de longueur, puis des bâtonnets de 6 à 7 mm de section.



« ALLUMETTE »

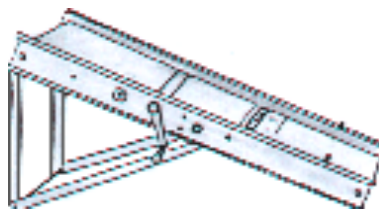
Tailler des tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur et de 6 cm de longueur, puis des bâtonnets de 3 à 4 mm de section.





TAILLE A LA MANDOLINE

La mandoline est un ustensile en inox. Elle comporte une lame ondulée et une lame lisse devant lesquelles peuvent s'ajouter des couteaux perpendiculaires, pour tailler des bâtonnets ou des lanières, suivant la référence des mandolines.



« POMMES CHIPS »

Utiliser le côté de la lame unie.
Tailler des tranches fines de 1 mm d'épaisseur et de 4 à 6 cm de diamètre.



« POMMES SAUTEES A CRU »

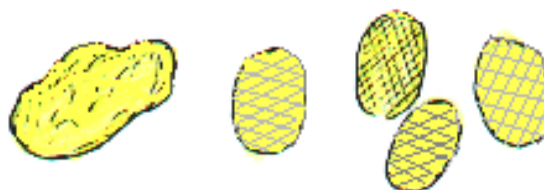
Utiliser le côté de la lame unie. Tailler des tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur et de 4 à 5 cm de diamètre.

NOTA : pommes (Anna) tailler des pommes de terre en cylindre (bouchons) très réguliers.



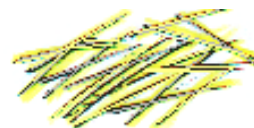
« POMMES GAUFRETTES »

Utiliser le côté de la lame ondulée.
Poser la pomme de terre en diagonale sur l'appareil, former une sorte de quadrillage ajouré, en inversant la diagonale de la pomme de terre à chaque passage.



« POMMES PAILLE »

Utiliser le côté de la lame unie, couteau petit écartement relevé.
Couper des filaments de 1 à 2 mm de section, sur 7 à 10 cm de longueur.





« CISELER »

DEFINITION :

➤ Le ciselage consiste par une technique particulière à obtenir un hachage plus ou moins fin de certains légumes et surtout pour les bulbes, afin d'éviter de faire sortir le jus oxydant contenu dans le légume. Exemple : (oignons, échalotes, ciboulette, etc.).

« OIGNONS ET ECHALOTES »

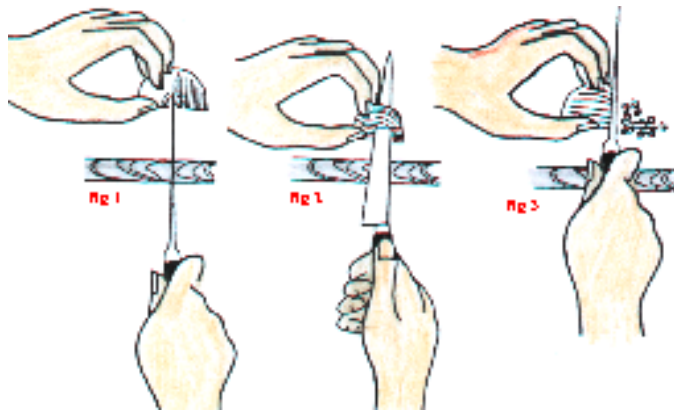
Couper l'oignon en deux avec un couteau d'office.
Placer le demi oignon bien à plat sur la planche à découper, le côté où se trouve la tige vers soi.

Emincer finement le demi oignon à l'aide de la pointe du couteau, mais sans aller jusqu'au talon. (fig. 1)

Inciser horizontalement. (fig. 2).

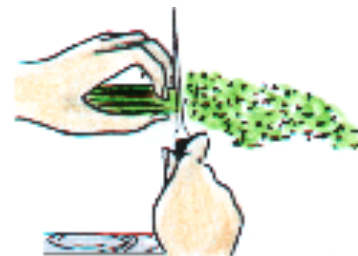
Ciseler perpendiculairement aux précédentes incisions. (fig. 3).

On obtient ainsi des dés minuscules (genre brunoise).



« CIBOULETTE »

Parer les extrémités du bottillon.
Ciseler finement de 2 mm d'épaisseur.





« HACHER »

DEFINITION :

➤ Cette technique s'applique principalement, pour les légumes, pour les fines herbes, l'ail et les champignons.

« FINES HERBES »

Détacher les feuilles vertes en éliminant au passage celles qui sont jaunes ou abîmées.
Laver soigneusement les feuilles.
Egoutter et essorer dans un torchon.
Maintenir l'intégralité des feuilles dans la main et ciseler grossièrement à l'aide d'un couteau à émincer. (synonyme de concasser).

Hacher les feuilles finement.

NOTA : certains professionnels préfèrent essorer le persil lorsqu'il est haché, cela évite la fermentation.

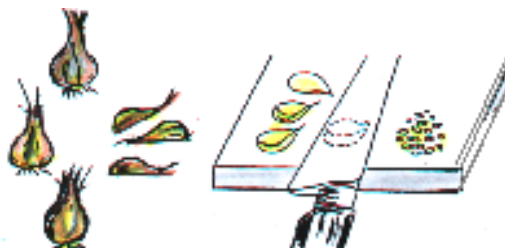
(persil, cerfeuil, estragon, basilic, etc.).



« L'AIL »

Ecraser la tête d'ail.
Eplucher les gousses (ôter le talon, la pointe et la peau à l'aide d'un couteau d'office).
Partager chaque gousse en deux dans le sens de la longueur et extraire le germe.
Ecraser les gousses avec le plat d'un couteau.
Hacher finement au couteau à émincer.
Nettoyer soigneusement tout le matériel.

NOTA : Pour une utilisation ultérieure, mettre de l'huile et filmer.



« CHAMPIGNONS »

Éliminer la partie sablonneuse du pied en utilisant un couteau d'office.

Laver soigneusement en les brassant délicatement.

Attention ! Ne pas laisser tremper (ils se gorgent d'eau).
Émincer les champignons puis les hacher très rapidement, car les champignons noircissent.

NOTA : Suivant l'utilisation, il est possible d'ajouter du jus de citron pour limiter d'oxydation.





« TOURNER »

DEFINITION :

➤ Cette technique permet d'obtenir des légumes en forme de petits tonneaux en faisant 6 à 7 facettes à l'aide d'un couteau d'office bien aiguisé. Les bouts sont coupés.

« VAPEUR »

Couper (parer) les deux extrémités de la pomme de terre épluchée et lavée.
Enlever, couper d'une seule fois en arrondissant de haut en bas une parure.



4 cm

3 cm

Poids 50 g

« CHATEAU »

Même technique que pour les pommes vapeur ou à l'anglaise.
Choisir de grosses pommes de terre, leur donner une forme moins arrondie et plus allongée.



6 cm

4 cm

Poids 80 g

« FONDANTE »

Choisir de très grosses pommes de terre.
Parer les extrémités, puis les partager en deux dans le sens de la hauteur.
Arrondir légèrement la face plate, tourner le reste de la pomme de terre comme une pomme château.



6 cm

4 cm

Poids 80 g

« COCOTTE »

Choisir de petites pommes de terre de forme allongée.
Parer les extrémités pour obtenir des pommes de longueur identique.
Donner une forme oblongue, sans chercher à leur donner de facettes.





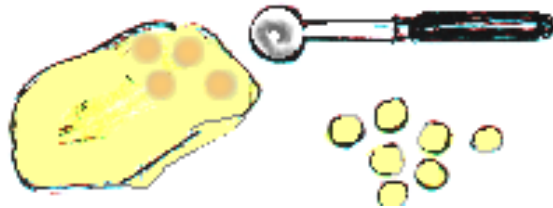
TOURNER A LA CUILLERE

DEFINITION :

- Détailler des boules plus ou moins grosses, en plantant la cuillère à légume d'un mouvement rotatif dans le légume cru. Exemple : (pommes de terre, carottes, navets, concombres, etc).
- Il existe des cuillères de différentes grosseurs et de formes particulières (amandes, etc).

« NOISETTES »

Choisir de très grosses pommes de terre.
Tenir fermement la cuillère par le manche et maintenir le pouce sur la cuillère.
L'enfoncer d'abord sur la pomme de terre puis tourner de manière à obtenir des pommes bien rondes.



« BOUQUETIERE »

DEFINITION :

- Même technique que pour les pommes cocotte, (qu'elles accompagnent), carottes, navets, concombres, courgettes, etc.) sont tournés en bouquetière.

Couper les légumes épluchés et lavés en tronçons de 5 cm de long.

Détailler chaque tronçon en plusieurs morceaux (2,3,4 ou plus selon grosseur) .

Abattre les angles de chaque morceau en arrondissant pour dégrossir.

Par petits coups de couteau usiner chaque morceau pour lui donner la forme d'une grosse datte.

Terminer, toujours par petits coups de couteau pour affiner le morceau afin d'obtenir un élément ouvragé.

Exemple "carottes"





« TOURNER »

DEFINITION :

➤ Les têtes de champignons tournées servent comme élément de présentation des plats de poisson. Exemple : (sole normande, filet de poisson dieppoise, etc).

« CHAMPIGNONS »

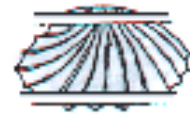
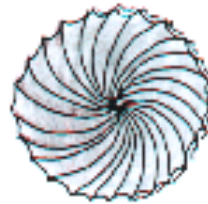
Attention ! Ne pas laver les champignons avant de les tourner.

Nettoyer les champignons, ôter la partie sablonneuse du pied et éplucher les têtes.

Avec un couteau d'office, pratiquer des cannelures régulières disposées en arc de cercle en partant du sommet du champignon.

Araser le pied.

Laver les têtes de champignons tournées et les citronner.



« TOURNER »

DEFINITION :

➤ Les artichauts sont des boutons à fleur provenant à l'origine d'une variété de chardon. Les fonds d'artichauts entrent dans la composition de nombreuses garnitures classiques. Exemple : (châtelaine, mascotte, masséna, etc).

« ARTICHAUTS »

Araser : parer soigneusement la base du fond à l'aide d'un couteau d'office.

Maintenir fermement l'artichaut avec la main gauche et dégager progressivement les feuilles avec un mouvement de va et vient du couteau tout en contournant régulièrement le fond.

Ne pas laisser de chair sur les feuilles ni de traces verdâtres sur le fond.

Oter le foin à l'aide d'une cuillère à pomme noisette.

Arrondir légèrement les bords inférieurs du fond, citronner sur toute la surface.

Maintenir les fonds dans de l'eau citronnée jusqu'au moment de leur cuisson.

