

Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine

Sous chapitre 1.4.1.0

Les cuissons de légumes





CUISSON DES LEGUMES FRAIS

DEFINITION :

➤ 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 vont se dissoudre dans l'eau, il est donc important dans la mesure du possible, d'utiliser l'eau de cuisson comme velouté.

Grammage

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

Par personne

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. Rafraîchir 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 LEGUMES SECS

DEFINITION :

➤ La durée 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.
- Le trempage est inutile pour les lentilles.

Grammage

80 g pour tous les légumes secs.

Par personne

Technique de cuisson

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

Pas de sel
au départ !



CUISSON DES LEGUMES FRAIS

CUISSON	EXEMPLES LEGUMES	BUTS RECHERCHES	RAPPEL DES TECHNIQUES
ANGLAISE	<i>légumes verts</i>	conserver la couleur naturelle	à l'eau bouillante salée, ne pas couvrir les légumes verts pour permettre l'évaporation des acides volatiles, rafraîchir.
BLANCHIR	<i>choux, laitue.</i>	ôter l'âcreté de certains légumes: salade, etc...	départ à l'eau froide (choux). départ à l'eau bouillante (laitue).
VAPEUR	<i>la plupart des légumes</i>	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	<i>carottes, navets, petits oignons</i>	obtenir un aspect brillant et une saveur douceâtre.	cuisson de légume jusqu'à évaporation complète de l'eau et caramélisation du sucre.
BRAISER	<i>laitue, fenouil, céleri, endive</i>	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	<i>artichaut, bette, salsifis</i>	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	<i>champignons, tomate, poivron.</i>	obtenir une saveur et une présentation particulière à cette cuisson.	Légume huilé, marqué sur le gril, assaisonné et souvent terminé au four.
FRIRE	<i>oignon, salsifis, aubergine,</i>	l'enrobage conserve la saveur, le moelleux.	cuire en plongeant le légume dans un corps gras à bonne température.
SAUTER	<i>champignons, salsifis, courgette, chou-fleur, endive</i>	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	<i>chou-fleur, céleri, fenouil, cardon.</i>	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.

NOTA : Pour plus de précision se reporter aux fiches techniques détaillées.



APPELLATIONS DES GARNITURES

LEGUMES	=	APPELLATIONS
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
EPINARDS	=	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	<i>pommes de terre tournées</i>	elles peuvent être servies natures ou persillées	cuisson, départ à l'eau froide salée.
BLANCHIR	<i>pommes châteaux, cocotte, noisette</i>	attendrir les pommes de terre.	départ à l'eau froide salée, c'est une pré-cuisson.
VAPEUR	<i>pommes de terre tournées</i>	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	<i>pommes châteaux, cocottes, noisettes</i>	obtenir un aspect blond doré.	cuire les pommes de terre dans un peu de matière grasse après les avoir blanchies.
SAUTER	<i>pommes sautées à cru</i>	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	<i>pommes fondantes</i>	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	<i>pommes en salade</i>	présentation d'une pomme nue, pelée et non épluchée.	pommes de terre à chair ferme cuite en robe des champs à l'anglaise, pelées et taillées en rondelles. Préparation pour salades composées.
GRATINER	<i>boulangère, gratin dauphinois, etc.</i>	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	<i>pommes pont-neuf mignonnettes, etc..</i>	obtenir une pré-cuisson.	Cuisson préliminaire des frites. Cuire des pommes de terre sans coloration en friture à 140° C.
FRIRE	<i>pommes pailles, chips, gaufrettes, frites, etc.</i>	obtenir une coloration grâce à un corps gras sous l'action de la chaleur.	frïre (dorer) les pommes de terre dans un bain d'huile à 180° C.
PUREE	<i>fraïche</i>	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	<i>pommes sous la cendre</i>	présentation de la pomme avec la peau.	pommes de terre lavées, enveloppées de papier alu, cuites au four ou sous la braïse. Servies en pulpe, ou fendues avec beurre ou crème.
ROTIR	<i>pommes cuites au four</i>	obtenir une pulpe goûteuse	pommes de terre cuites au four en robe des champs sur un lit de gros sel.



REALISATION DE LA PUREE DE POMMES DE TERRE

DEFINITION :

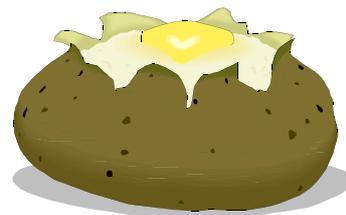
- Il est primordial d'utiliser des pommes de terre à chair féculente (Bintje) pour éviter le cordage de la purée.
- Cuites à l'anglaise, les pommes de terre seront égouttées et moulées auxquelles on incorporera du beurre frais et du lait chaud, un assaisonnement viendra terminer la préparation.

POMMES DE TERRE "BINTJE"

300 g de pommes de terre par personne

Technique

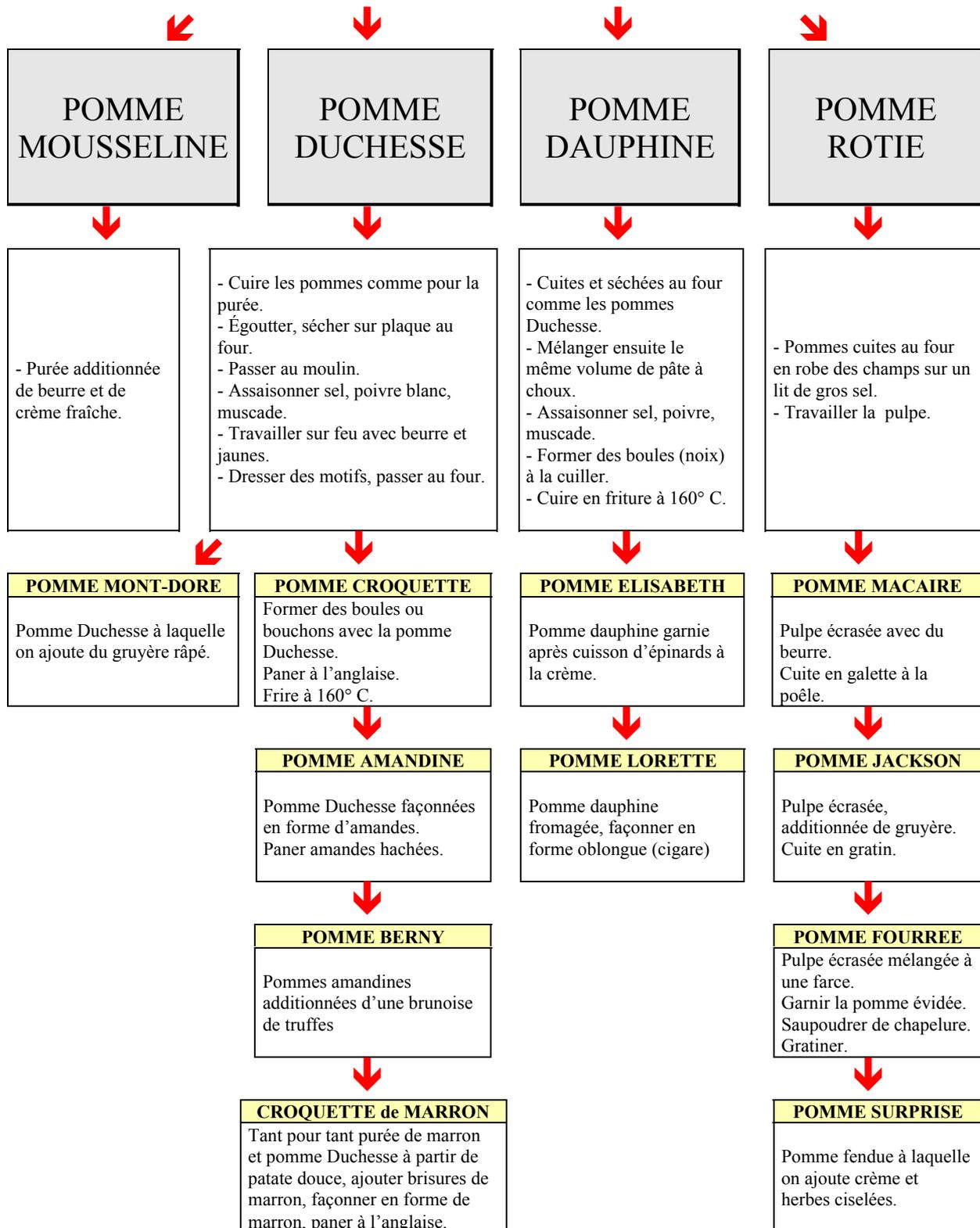
1. Eplucher les pommes de terre.
2. Bien laver les pommes de terre.
3. Les couper en quartiers réguliers.
4. Marquer les pommes de terre en cuisson à l'eau froide salée.
5. Cuire à feu doux.
6. S'assurer de la cuisson.
7. Egoutter les pommes de terre dans une passoire.
8. Les sécher 2 minutes au four.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



NOTA: Une variante permet de détendre la pulpe avec du lait et de la crème fraîche.



DERIVES DE LA PUREE





CUISSON DU RIZ

LE RIZ LONG

DEFINITION :

➤ 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.

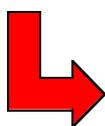
LE RIZ NATURE

80 g de riz par personne

Technique

1. Mettre à bouillir au moins 8 volumes d'eau pour 1 volume de riz.
2. Bien laver le riz sous l'eau courante.
3. Saler l'eau à 10 g par litre.
4. Jeter le riz dans l'eau bouillante.
5. Remuer doucement, à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition.
6. Après cuisson, rafraîchir abondamment le riz.
7. Bien égoutter.
8. Consommé comme légume, mettre en plaque, beurré et salé.
9. Chauffer à four doux en protégeant la surface du riz avec un papier sulfurisé.

Utilisation



- Légumes de plats de poissons et de viandes en sauces.
- Pour certaines salades composées.
- Comme garniture de certains potages.

DERIVES DU RIZ NATURE

APPELLATION	GARNITURE
RIZ CANTONNAIS	➔ 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.
RIZ A L'EGYPTIENNE	➔ Salade composée de riz nature, garni de blancs de volaille, de maïs, de petits pois et brunoise de poivrons rouges, assaisonnée mayonnaise détendue glace de volaille.



CUISSON DU RIZ

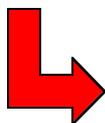
LE RIZ PILAF

80 g de riz par personne

Technique

1. Mesurer la quantité de riz nécessaire.
2. Chauffer le mouillement eau ou fond blanc, 1,5 fois le volume ou 2 fois le poids.
3. Dans le récipient de cuisson, Faire suer le oignons ciselés.
4. Ajouter le riz non lavé, graisser (nacrer), ajouter le bouquet garni.
5. Ajouter le liquide bouillant, remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.
6. Couvrir et cuire sans remuer 17 minutes environ.
7. Égrainer à la fourchette avant de servir.

Utilisation



- Légumes de plats de poissons et de viandes en sauces.
- Turban de riz, pilaf de fruits de mer, de volailles etc..

DERIVES DU RIZ PILAF

APPELLATION	GARNITURE
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 ajouté une julienne de jambon, de champignons, de langue écarlate et de truffes, lié demi-glace tomatée.
RIZ A 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 PATES ALIMENTAIRES

REMARQUES :

- Les pâtes industrielles peuvent être cuites d'avance pour une mise en place, elle 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.

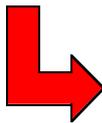
LA CUISSON

100 g de pâtes par personne

Technique

1. Mettre à bouillir au moins 8 volumes d'eau pour 1 volume de pâtes
2. Saler l'eau à 10 g par litre.
3. Verser les pâtes en pluie et non en tas.
4. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition.
5. Couper la source de chaleur, couvrir 10 minutes.
6. Goûter, elles doivent être légèrement fermes (Al dente).
7. Égoutter et rafraîchir immédiatement.
8. Remettre en température (chauffante ou vapeur).
9. Saler, beurrer.

Utilisation



- Légumes de viandes en sauces.
- Pour certaines salades composées.
- Comme garniture de certains potages.

Pâtes fraîches

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

DERIVES DES PATES

APPELLATION	GARNITURE
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.