

# BOUILLIR

---

**Bouillir** : Procédé de cuisson au point de l'ébullition et en dessous.

## Buts

Cuire les aliments avec ou sans ébullition en ayant le moins de perte possible de valeurs nutritives et d'arômes. Couvrir afin d'obtenir une ébullition rapide.

L'aliment doit absorber de l'eau pendant la cuisson, réhydratation (lentilles), pâtes.

## Précautions

Pour les bouillons et consommés pas de couvercle.

Attention pas d'ébullition pour les consommés et bouillons deviennent troubles

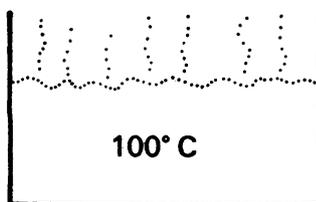
## Comment bouillir ?

Juste sous le point de l'ébullition.

Au point d'ébullition.

En commençant à chaud ou à froid.

Avec ou sans couvercle.



# BLANCHIR

---

**Blanchir** : Procédé de cuisson pour les légumes délicats (épinards, côte des blettes, etc...), pré cuisson pour les autres denrées alimentaires.

## Buts

Cuire et pré cuire, fixer la chlorophylle des légumes, il restent bien verts, enlever les impuretés, avant surgélation pour tuer les bactéries, durcir la couche extérieure des Pomme de terre (pommes rissolées). Les pommes de terre ne s'oxyde plus, Les vitamines et sels minéraux sont préservés, Raccourcir le temps de cuisson, enlever le goût trop prononcé de certains légumes, enlever les impuretés des os.

## Précautions

Toujours sans couvercle.

## Comment blanchir ?

Monter rapidement à ébullition.  
Refroidir sous l'eau froide.  
Monter rapidement à ébullition.  
Refroidir sur des plaques.  
Cuisson rapide, refroidir à glace.  
Pré cuire dans le steamer à la vapeur.  
Pré cuire dans la friture 130° à 150°C.

# POCHER

---

**Pocher** Procédé de cuisson douce et surveillée. Basse température entre 65°C et 80°C dans un peu de liquide bouillon, eau, fond ou dans un bain marie.

## Buts

Cuire les aliments en douceur , sans casser la structure du met, ménager le plus possible l'aliment. Jamais d'ébullition.

## Précautions

Une cuisson lente garantie de bons résultats.

Température en fonction de la grosseur de l'aliment.

Le bain marie assure une cuisson régulière et uniforme, attention de bien contrôler les températures.

Dans un peu de fond, couvrir d'un papier pour protéger

Poser les moules sur du papier sulfurisé, protège des éclaboussures et d'une chaleur excessive.

## Comment pocher ?

Dans un fond avec peu de liquide.

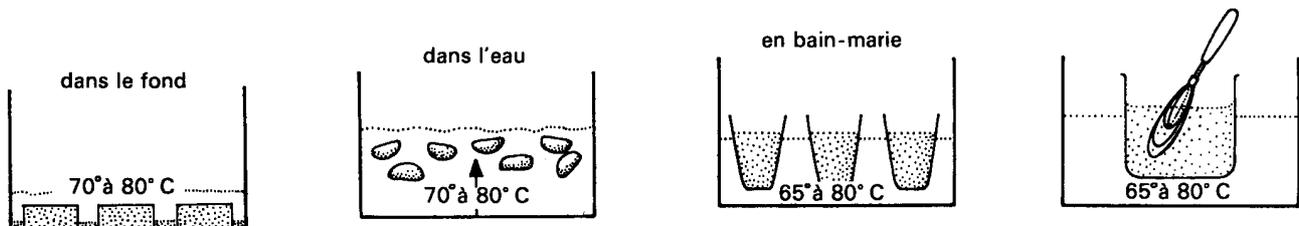
Dans un fond ou de l'eau.

Au bain marie en remuant ou non.

Dans le combisteamer, ou steamer.

Recouvrir de liquide toute la pièce 70à 80°C.

Fouetter la masse dans un cul de poule.



# FRIRE

---

**Frirer :** Cuisson consistant à immerger l'aliment dans un bain de corps gras à une température montante ou constante.

## Buts

Obtenir des mets croustillants et le moins gras possible.



## Précautions

Ne frirer que des petites quantités à la fois.

Bien égoutter les denrées juste avant de les plonger dans l'huile.

Le met frit doit être dégraissé sur un linge ou un papier absorbant.

Ne jamais assaisonner au dessus de la friteuse (sel, sucre).

Passer la friture et l'utiliser deux à trois fois maximum.

Ne pas couvrir les mets frits.

## Comment frirer ?

A une température constante.

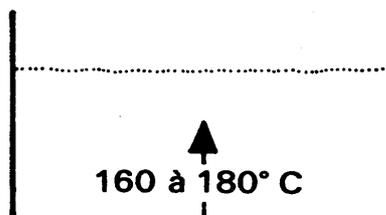
En augmentant la température (160°C à 180°C).

En cuisant directement.

Dans une friteuse ou bain de friture.



sans couvercle



# SAUTER

---

**Sauter** : Cuisson consistant à retourner l'aliment dans de la matière grasse chauffée.

## Buts

Colorer assez rapidement les mets.

Refermer rapidement les pores de la viande afin de ne pas perdre de jus.

## Précautions

Utiliser des petites pièces de viande tendre (volailles, filets, tranches, etc...)

Adapter le met à l'élément de cuisson.

Assaisonner au dernier moment.

Ajouter l'élément liquide après avoir enlever la viande pour les mets à base de sauce.

## Comment sauter ?

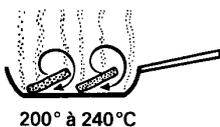
Dans un peu de matière grasse chauffée.

Dans un sautoir.

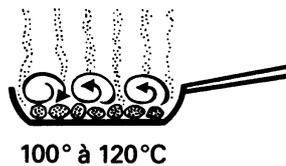
A l'aide d'une poêle.

Sur la plaque d'un griddle.

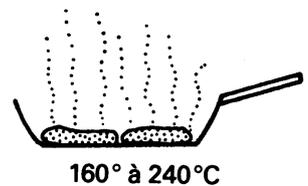
dés de filet, émincé  
en remuant



légumes



Escalopes, steaks, etc.  
colorer rapidement,  
ensuite tourner



# GRILLER

---

**Griller :** Cuisson sur un grill (gaz, charbon de bois, électricité) ou plaque grill.

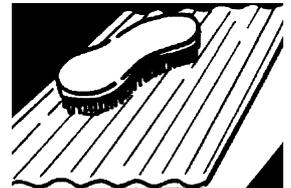
## Buts

Quadriller assez rapidement les mets.  
Refermer rapidement les pores de la viande afin de ne pas perdre de jus.



## Précautions

Ne jamais piquer la viande.  
Utiliser un grill très propre.  
Adapter la température au met si la pièce est petite, la chaleur doit être forte.  
Contrôler le degré de cuisson.  
Possibilité de mariner la viande afin d'empêcher aux épices de brûler.

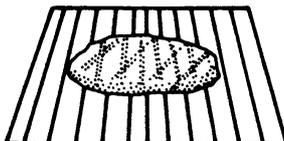


## Comment griller ?

Sur le grill à charbon de bois, à gaz, électricité.  
A l'aide de la poêle à griller.

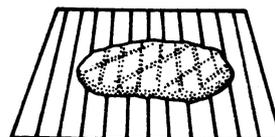


début



220° à 250°C

ensuite



150° à 200°C

# GRATINER

---

**Gratiner** : Cuisson à très forte chaleur supérieure exclusivement. Salamandre ou four à chaleur supérieure.

## Buts

Obtenir de la couleur, une croûte sèche. Une croûte tendre et moelleuse pour les plats en sauce, gratin de fruits etc...

## Précautions

Surveiller la cuisson devant la salamandre.

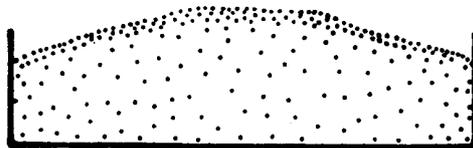
Afin de bien gratiner ces produits sont indispensables (crème, beurre, graisse, œufs, fromage, masse aux œufs).

## Comment gratiner ?

Sous une salamandre à une température élevée.

Au four à forte température supérieure.

250° à 300°C



# A U F O U R

---

**Au four :** Cuisson dans un four à chaleur sèche, sans liquide ni corps gras. (beurrer le moule).

## Buts

Cuire uniformément le produit à une chaleur régulière et sèche.

## Précautions

Ne pas cuire dans un four trop chaud (coloration, brûlé, etc..)

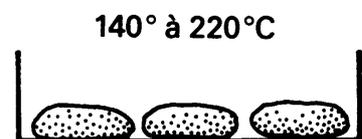
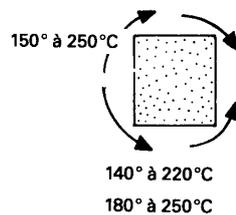
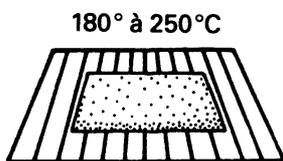
## Comment cuire au four ?

De façon traditionnelle au four, sur une plaque ou une grille.

Dans un four à air chaud, sur des plaques spéciales.

Dans des moules en fer, téflon, verre, métal.

Dans un four multi fonction (convectomat) avec un apport de vapeur sèche.



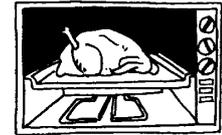
# ROTIR

---

**Rôtir** : Cuisson dans un four à chaleur moyenne en arrosant régulièrement avec le gras de cuisson, pas de liquide ni de couvercle.

## Buts

Former une couche croustillante (réaction de maillard).  
Obtenir une viande tendre, moelleuse et juteuse.

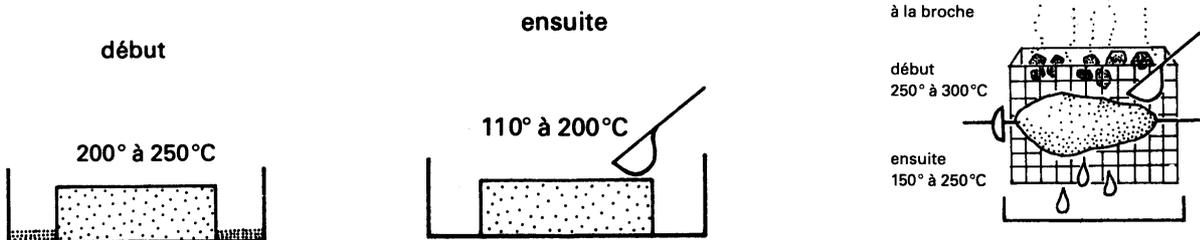


## Précautions

Débuter par une forte chaleur afin de former rapidement une croûte.  
Continuer pendant la cuisson à arroser avec le gras de cuisson.  
Ne pas ajouter de liquide pendant la cuisson.  
Laisser tirer, reposer la viande 20 minutes avant de la servir dans un endroit tempéré

## Comment rôtir ?

Dans un four à air chaud en arrosant.  
Dans un four traditionnel en arrosant.  
A la broche en arrosant souvent.



# BRAISER

**Braiser** : Cuisson dans un peu de liquide au four avec un couvercle à chaleur moyenne. Cuisson longue. Dans une braisière ou une cocotte en fonte.

## Buts

Obtenir une viande tendre et moelleuse.  
Cuisson mixte, échange entre le fond de cuisson et le morceau de viande.

## Précautions

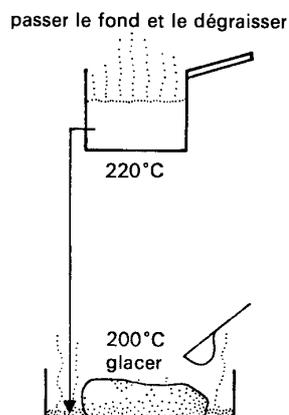
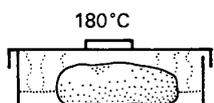
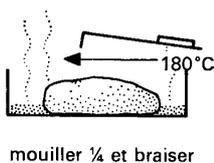
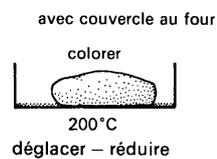
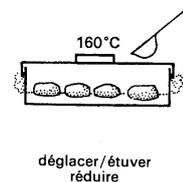
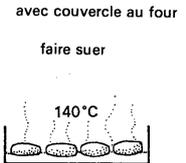
Au départ bien colorer la viande.  
Singer et pincer.  
Bien arroser ou mélanger pendant la cuisson.

## Comment braiser ?

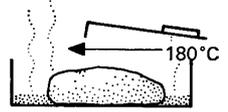
Bien saisir la viande, ajouter les légumes, tomates, mouiller vin rouge mouiller au quart de la hauteur avec du fond, couvrir et cuire au four. Arrosant de temps en temps avec le fond de cuisson. La braisière ou une cocotte en fonte sont les récipients de cuisson idéale.

Pour le poisson, étuver une matignon dans une poissonnière, poser le poisson et mouiller avec un fond, du vin blanc au un tiers. Cuire à couvert au four, en arrosant de temps en temps.

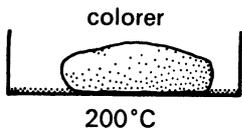
Pour les légumes fenouil, endive, cardons, fenouils, laitues (blanchis) faire revenir la matignon, ajouter de la graisse sous forme de lard fumé ou lard gras. Mouiller avec la fond blanc, un tiers couvrir et cuire au four.



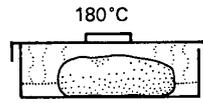
déglacer – réduire



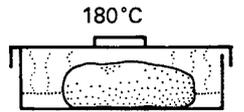
avec couvercle au four



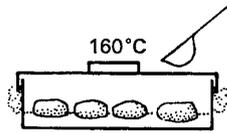
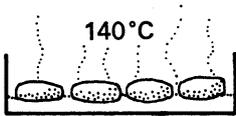
mouiller ¼ et braiser



mouiller ¼ et braiser



faire suer



déglacer/étuver  
réduire

# GLACER

**Glacer** Cuisson qui survient en fin de préparation consistant à recouvrir d'une couche luisante de jus de cuisson, des légumes, une viande de boucherie, une volaille.

## Buts

Donner de la couleur ou de la brillance aux légumes et aux viandes.

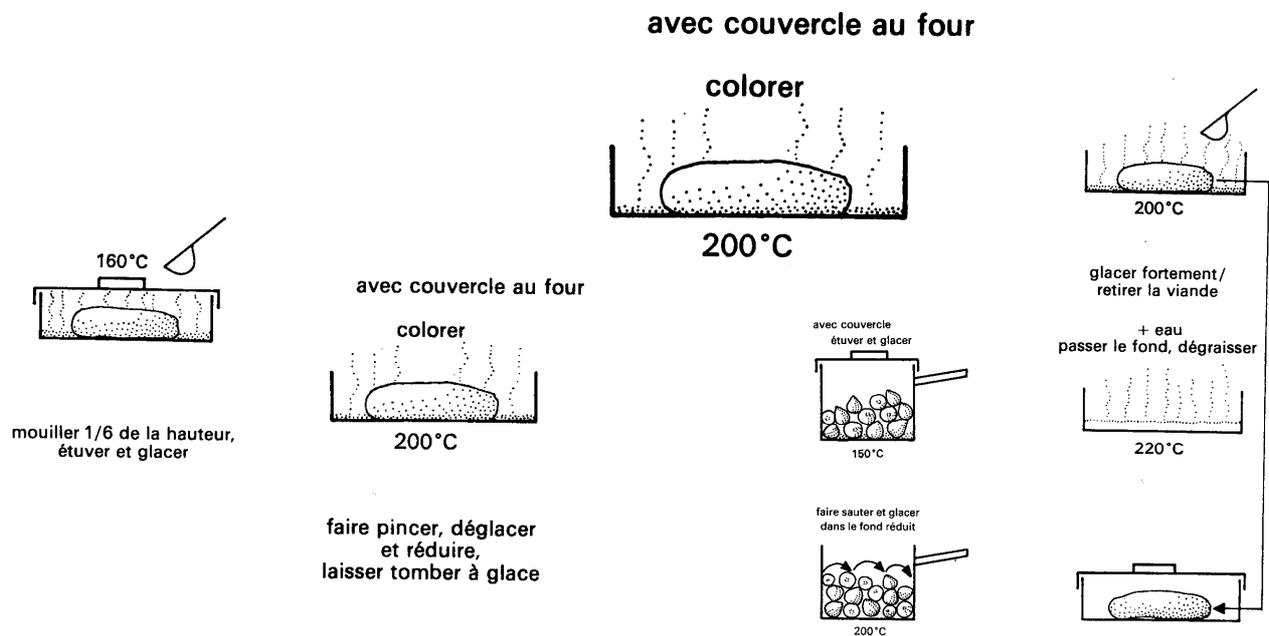
## Précautions

Si possible, ne pas blanchir les légumes.

Pendant la cuisson, étuver doucement avec un papier .

Pour les viandes, bien arroser ou mélanger pendant la cuisson.

## Comment glacer ?



# POELER

---

**Poêler** : Cuisson dans un corps gras au four, faible chaleur avec couvercle sans élément liquide.  
Découvrir et colorer légèrement en fin de cuisson.

## Buts

Préserver les substances nutritives, pas de croûte.

## Précautions

Utiliser des morceaux de viande tendre.

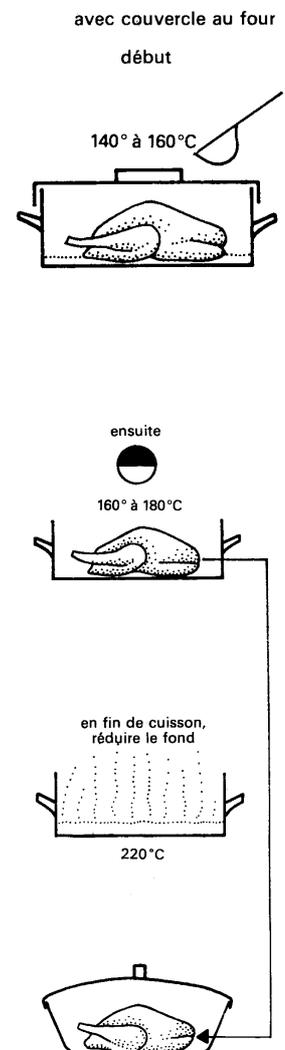
Débuter la cuisson avec un couvercle au four à une température de 150°C.

Utiliser peu de matière grasse et pas du tout de liquide.

Utiliser une cocotte, un rondeau ou une braisière.

Etuver

## Comment poêler ?



# ÉTUVER

---

**Étuver** Cuisson avec un minimum de liquide, peu de matière grasse et à couvert.

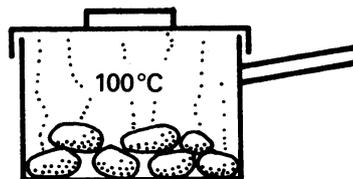
## Buts

Obtenir une viande tendre, moelleuse, juteuse.  
Préserver les valeurs nutritives des aliments.

## Précautions

Comment étuver ?

avec couvercle



# B L A N C H I R

**Définition : Procédé de cuisson des légumes délicats (épinards, côte des blettes, etc...), pré cuisson pour les autres denrées.**

Où	Eau froide Eau chaude	Dans l'eau en ébullition		A la vapeur (steamer, combisteamer)		Huile Friture
Quoi	Os, bœuf bouilli Poule, etc...	Pomme de terre	Légumes	Pomme de terre	Légumes	Pomme de terre, légumes, fruits, poissons, viandes
Comment	Monter rapidement à ébullition Refroidir sous l'eau froide	Monter rapidement à ébullition Refroidir sur des plaques	Cuisson rapide Refroidir à glace	Monter rapidement à ébullition Refroidir sur des plaques	Pré cuire dans le steamer Refroidir à glace	Pré cuire dans la friture 130° à 150°C
Pourquoi	Enlever les substances indésirables (graisses, etc...)	Les pommes de terre ne s'oxyde plus, les pommes de terre sont sèches pour d'autres préparations	On fixe la chlorophylle, l'aspect est bien vert. Procédé avant la surgélation	Les vitamines et sels minéraux sont préservés. La vapeur délave moins les pommes de terre sont bien sèches	Les vitamines et sels minéraux sont préservés. Attention avec les légumes verts (aspect)	Pré cuisson

But : Cuire et pré cuire, fixer la chlorophylle des légumes, enlever les impuretés, avant surgélation pour tuer les bactéries, durcir la couche extérieure des Pomme de terre (pommes rissolées). Toujours sans couvercle.

# B L A N C H I R

Définition : .....

<b>Où</b>	.....	.....	<b>A la vapeur (steamer, combisteamer)</b>		<b>Huile Friture</b>	
<b>Quoi</b>	..... ..... .....	Pomme de terre	Légumes	Pomme de terre	Légumes	..... ..... .....
<b>Comment</b>	Monter rapidement à ébullition ..... .....	Monter rapidement à ébullition Refroidir sur des plaques	..... ..... .....	Monter rapidement à ébullition Refroidir sur des plaques	Précuire dans le steamer Refroidir à glace	..... ..... .....
<b>Pourquoi</b>	..... ..... .....	Les pommes de terre ne s'oxyde plus, les pommes de terre sont sèches pour d'autres préparations	On fixe la ....., l'aspect est bien vert. Procédé avant la surgélation	Les vitamines et sels minéraux sont préservés. ..... .....	Les vitamines et sels minéraux sont préservés. Attention avec les légumes verts (aspect)	Pré cuisson

But : Cuire et pré cuire, fixer la chlorophylle des légumes, enlever les impuretés, avant surgélation pour tuer les bactéries, durcir la couche extérieure des Pomme de terre (pommes rissolées).

# P O C H E R

**Définition : Procédé de cuisson douce et surveillée dans un peu de liquide bouillon, eau, fond ou dans un bain marie.**

Où	Dans un fond avec peu de liquide	Dans un fond ou de l'eau	En bain marie en remuant	En bain marie sans remuer	Dans le combisteamer, ou steamer
Quoi	Poissons entiers et filets volaille en suprême, crustacés, mollusques	Œufs, galantines, quenelles, ris, farces, viandes, charcuterie, poissons entiers	Crème, sabayon, masses à biscuit, sauce émulsionnée à chaud, masses à parfait, soufflé glacé	Terrines, flans aux légumes, timbales, Royale	Poissons entiers et filets volaille en suprême, crustacés, mollusques, flan, terrines, entremets...
Comment	Dans un peu de fond, couvrir d'un papier pour protéger	Recouvrir de liquide toute la pièce 70à 80°C	Fouetter la masse dans un cul de poule.	Poser les moules sur du papier sulfurisé , protège des éclaboussures et d'une chaleur excessive	Température en fonction de la grosseur de l'aliment
Pourquoi	Le liquide est utilisé pour la sauce. Ex : volaille pochée sauce suprême	Une cuisson lente garantie de bons résultats	Le bain marie assure une cuisson régulière et uniforme	Le bain marie assure une cuisson régulière et uniforme, attention de bien contrôler les températures	Cuisson qui ménage les aliments, attention aux températures. Répartition uniforme de la chaleur

**But : Cuire les aliments en douceur , sans casser la structure du met, ménager le plus possible l'aliment. Jamais d'ébullition.**

# P O C H E R

Définition : .....

Où	Dans un fond avec peu de liquide	..... ..... .....	En bain marie en remuant	..... .....	Dans le combisteamer, ou steamer
Quoi	Poissons entiers et filets volaille en suprême, ..... ..... .....	Œufs, galantines, ..... ..... .....S	Crème, sabayon, masses à biscuit, sauce émulsionnée à chaud, masses à parfait, soufflé glacé	..... ..... .....	Poissons entiers et filets ..... ..... .....
Comment	Dans un peu de fond, couvrir d'un papier pour protéger	Recouvrir de liquide toute la pièce 70à 80°C	..... ..... .....	Poser les moules sur du papier sulfurisé , protège des éclaboussures et d'une chaleur excessive	..... ..... .....
Pourquoi	Le liquide est utilisé pour la sauce. Ex : ..... .....	..... ..... .....	Le bain marie assure une cuisson régulière et uniforme	Le bain marie assure une cuisson régulière et uniforme..... ..... .....	Cuisson qui ménage les aliments, attention aux températures. Répartition uniforme de la chaleur

**But : Cuire les aliments en douceur , sans casser la structure du met, ménager le plus possible l'aliment. Jamais d'ébullition.**

# B O U I L L I R

**Définition : Procédé de cuisson au point de l'ébullition et en dessous**

<b>Où</b>	Dans l'eau ou dans un fond					
<b>Quoi</b>	Marquer à froid			Marquer à chaud		
	Avec couvercle		Sans couvercle	Avec couvercle		Sans couvercle
	Ebullition	Sans ébullition	Sans ébullition	Ebullition	Ebullition	Sans ébullition
<b>Comment</b>	Légumes secs, légumineuses	Fruits secs	Os, arêtes, fonds consommés	Légumes, pommes de terre	Riz, pâtes, légumes	Blanquette, bouilli, poule au pot, langue, œufs
<b>Pourquoi</b>	L'aliment doit absorber de l'eau pendant la cuisson, réhydratation (lentilles)		Attention pas d'ébullition, les consommés et bouillons deviennent troubles	arôme, substances nutritives	Atteindre le plus rapidement le point d'ébullition. Remuer les pâtes, etc...	Faible perte de poids pour la viande

**But : Cuire les aliments avec ou sans ébullition en ayant le moins de perte possible de valeurs nutritives et d'arômes. Couvrir pour avoir une ébullition rapide, pour les bouillon et consommés pas de couvercle.**

