

La Cuisine *Simplifiée*

Du CAP au BTS et formation
tout au long de la vie.

Gilles CHARLES

*"Nous devons nous y habituer ; aux plus importantes
croisées des chemins de notre vie, il n'y a pas de signalisation".*

Ernest Hemingway



Collection ENSEIGNEMENT – FORMATION – RESTAURATION – HÔTELLERIE

- LA CUISINE DE RÉFÉRENCE, Techniques et préparations de base et Fiches techniques de fabrication - version complète, par M. Maincent (mise à jour 2002)
- LA CUISINE DE RÉFÉRENCE, Fiches techniques de fabrication, par M. Maincent (parution 2003)
- CUISINE DE RÉFÉRENCE, Préparations et techniques de base et Fiches techniques de fabrication - en un volume, par M. Maincent (parution 1993)
- LA CUISINE EXPLIQUÉE, par G. Charles (parution 2009)
- TECHNO CULINAIRE Bac Pro 3 ans, par M. Maincent et R. Labat (parution 2009)
- TECHNOLOGIE CULINAIRE, par M. Maincent (parution 1995)
- TRAVAUX PRATIQUES DE CUISINE, Fiches techniques de fabrication, par M. Maincent (parution 1984)
- PRACTICAL KITCHEN WORK, The basic arts of cooking, par M. Maincent, traduction M. Anker (parution 1988)
- AIDE-MÉMOIRE DE L'APPRENTI CUISINIER, par R. Labat (mise à jour 1999)
- AIDE-MÉMOIRE DES CUISINES EUROPEENNES ET DES CUISINES RÉGIONALES FRANÇAISES, par R. Labat (parution 2006)
- AIDE-MÉMOIRE DE LA GASTRONOMIE EN FRANCE, par K. Stengel (parution 2006)
- BONS GESTES EN RESTAURATION, par M. Brunet (parution 2006)
- LA TECHNOLOGIE APPLIQUÉE EN CUISINE, par D. Béhague (parution 2001)
- MODULES DE TECHNOLOGIE CULINAIRE - en deux tomes + Fiches d'évaluation, par M. Faraguna et M. Muschert
Tome 1 : Les produits. Versions professeur et élève (mise à jour 2006)
Tome 2. Versions professeur et élève (parution 2002)
- LA CUISINE DE COLLECTIVITÉ, par M. Grossmann et A. Le franc (parution 2006)
- CULTURE ET CONNAISSANCE CULINAIRE - en deux tomes, par S. Ollivier
Bac Techno Hôtellerie Snd (parution 2002)
Bac Techno Hôtellerie 1^{ère} (parution 2003)
- LE GENIE CULINAIRE - BTS 1^{ère} année. Versions professeur et élève, par D. Blain (parution 2012)
- SUJETS BAC PRO méthode et corrigés 2000-2010, par S. Vilaça (parution 2011)
- MODULES DE TECHNOLOGIE RESTAURANT - BEP/CAP - en deux tomes, par I. Saujot, M. Strauss et M. Muschert
Tome 1. Versions professeur et élève (parution 2005)
Tome 2. Versions professeur et élève (parution 2006)
- TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE DE RESTAURANT 1^{ère} ANNÉE
Bac pro 3 ans, par C. Ferret (parution 2011)
- TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE DE RESTAURANT 2^{ème} ANNÉE
Bac pro 3 ans, par C. Ferret (parution 2011)
- TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE DE RESTAURANT 3^{ème} ANNÉE
Bac pro 3 ans, par C. Ferret (parution 2012)
- CAP Techno restaurant, par C. Ferret (parution 2007)
- SAVOIRS ET TECHNIQUES DE RESTAURANT - en deux tomes, par C. Ferret
Tome 1 : Un savoir professionnel pour un service de qualité (parution 2003)
Tome 2 : Organisation et technologie professionnelles (parution 2002)
- TP RESTAURANT, par C. Ferret (parution 2003)
- CONNAISSANCE DES PRODUITS EN RESTAURATION, par C. Ferret et J.-M. Framery (mise à jour 2003)
- PRODUITS DE RESTAURANT, Fiches d'exercices, par P. Boileau, D. Gautier, M. Grosgeorge et D. Herry (parution 2000)
- TRAVAUX PRATIQUES DE RESTAURANT - en deux tomes, par T. Boulicot et D. Jeuffrault (tome 1) (parution 1987 et 1988)
- FORMATION EN RESTAURATION, par A. Chevais, J. Coadic et R. Ortuño (parution 2010)
- SERVICE ET COMMERCIALISATION, par C. Nadiras et I. Boussange (parution 2009)
- LE VIN ET LES VINS AU RESTAURANT, par P. Brunet (mise à jour 2010)
- LE VIN ET LES VINS ÉTRANGERS, par P. Brunet (mise à jour 2004)
- VINS ET AUTRES BOISSONS - BEP/CAP, par P. Brunet (parution 2012)
- PRATIQUE DU BAR ET DES COCKTAILS, par M. Cailhol et B. Grosselin (parution 1994)
- PLAN COMPTABLE PROFESSIONNEL INDUSTRIE HÔTELLIÈRE (mise à jour 2012)
- GESTION APPLIQUÉE SECONDE PROFESSIONNELLE - Bac Pro 3 ans, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2011)
- GESTION APPLIQUÉE PREMIÈRE PROFESSIONNELLE - Bac Pro 3 ans, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2012)
- GESTION 1^{ère} ANNÉE - Bac Pro, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2009)
- GESTION 2^{ème} ANNÉE - Bac Pro, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2010)
- GESTION 3^{ème} ANNÉE - Bac Pro, par C. Balanger et J.-C. Oulé (parution 2011)
- GESTION HÔTELLIÈRE - en deux tomes,
Bac Techno Hôtellerie 1^{ère}, par M.-N. Bontoux et F. Pierson (parution 2002)
Bac Techno Hôtellerie Tsm + Corrigé, par M. Leurion, T. Lautard et J.-J. Cariou (parution 2003)
- CAS PRATIQUES DE GESTION HÔTELLIÈRE - en deux tomes,
Bac Techno Hôtellerie 1^{ère} + Corrigé, par J.-J. Cariou et F. Rey (parution 2001)
Bac Techno Hôtellerie Tsm, par F. Rey (parution 2002). Divisé en deux ouvrages.
- TECHNIQUES ET MOYENS DE GESTION - en deux tomes, par J.-C. Oulé
BTS Hôtellerie-Restauration 1^{ère} année. Divisé en 4 ouvrages : le manuel, le corrigé du manuel, les TP, le corrigé des TP (mise à jour 2006)
BTS Hôtellerie-Restauration 2^{ème} année. Divisé en 4 ouvrages : le manuel, le corrigé du manuel, les TP, le corrigé des TP (parution 2002)
- ÉCONOMIE D'ENTREPRISE - BTS Hôtellerie-Restauration 1^{ère} et 2^{ème} année, par J.-P. Barret (parution 2003)
- DROIT - BTS Hôtellerie-Restauration 1^{ère} et 2^{ème} année, par J.-C. Oulé et J.-J. Cariou (parution 2008)
- DICTIONNAIRE D'HÉBERGEMENT, par H. Enhart et H.-C. Bayol (parution 2009)
- DICTIONNAIRE DE MARKETING, par J.-J. Cariou (parution 2005)
- MERCATIQUE HÔTELLIÈRE ET TOURISTIQUE - BTS Hôtellerie-Restauration et BTS Tourisme - en deux tomes, par C. Van der Yeught
BTS 1^{ère} année + Corrigé (mise à jour 2005)
BTS 2^{ème} année (mise à jour 2006)
- L'EUROPE CONNAISSANCES EN GASTRONOMIE. Versions professeur et élève, par R. Bruzzese et D. Tourreille (parution 2002)
- HÉBERGEMENT ET COMMUNICATION PROFESSIONNELLE - BTS Hôtellerie-Restauration, par J.-F. Coutelou et J. Hannedouche (parution 2000)

- ANIMATION D'UNE ÉQUIPE ET DYNAMIQUE COMMERCIALE - Hébergement et BTS Hôtellerie-Restauration, par H. Enhart et H.-C. Bayol (parution 2008)
- ACCUEILLIR, HÉBERGER, COMMUNIQUER, par M. Hartbrodt et B. Leproust
Bac Techno Hôtellerie Snd. Versions professeur et élève (mise à jour 2011)
Bac Techno Hôtellerie 1^{ère}. Versions professeur et élève (mise à jour 2011)
Bac Techno Hôtellerie Term. Versions professeur et élève (mise à jour 2011)
- INGÉNIEURIE DE LA RESTAURATION ET DE L'HÔTELLERIE, Perspectives nouvelles, par J.-L. Simon (parution 2007)
- ¿ A SU SERVICIO ! - Bac Techno 1^{ère} et Term et TS mise à niveau, par M. Covain Geliot (parution 2006)
- BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'HÉBERGEMENT - CAP/BEP 1^{ère} année. Version professeur et élève + Corrigé, par G. Czapiewski, M.-C. Lefer et F. Mainot (parution 1998)
- L'ALLEMAND EN 10 LEÇONS, Serveurs - Cuisiniers, par É. Brikké traduction E. Cornalba (parution 1988)
- L'ESPAGNOL EN 10 LEÇONS, Serveurs - Cuisinier, par É. Brikké traduction M. Chazal Varela (parution 1990)
- ANGLAIS Bac Pro. Livret d'activités + Corrigé, par G. Raguin (parution 1997)
- L'ANGLAIS EN 10 LEÇONS, Restaurant - en trois ouvrages : livre du professeur, livre de l'élève, livre d'activités + CD et K7, par É. Brikké (parution 2000)
- L'ANGLAIS EN 10 LEÇONS, Cuisine - en trois ouvrages : livre du professeur, livre de l'élève, livre d'activités + CD et K7, par É. Brikké (parution 2000)
- PRÉPARER LES ÉPREUVES D'ORAL ANGLAIS - Bac Pro. Versions professeur et élève + CD audio (lecture des textes du livre), par S. Bénéteau (parution 2008)
- LA CONJUGAISON, maîtrise les bases de la grammaire anglaise, par D. Zélé (parution 2003)
- RESTAURATION ET GASTRONOMIE POUR LES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION, par Y. van de Calseyde (parution 2009)
- NUTRITION, ALIMENTATION - BAC PRO ASSP - Service et aide aux repas, par E. Brandy, T. Rougier, M. Rougier - Gonzales, B. Rougier (parution 2012)
- SCIENCES APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION ET À L'HYGIÈNE - CAP/BEP, par D. Brunet-Loiseau (parution 1995)
- SCIENCES APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION, par D. Brunet-Loiseau (mise à jour 1999)
- LA DÉMARCHE HQE® EN RESTAURATION, par FCSI France (parution 2007)
- NUTRITION ALIMENTATION - CAP Petite Enfance, par C. Héron-Rougier, T. Rougier et B. Rougier (parution 2010)
- MODULES DE SCIENCES APPLIQUÉES À L'HYGIÈNE ET À L'ALIMENTATION. Version professeur et élève + Matrices pour transparents, par M. Faraguna, J. Di Léna Reiland et M. Muschert (parution 2003)
- MODULES DE SCIENCES APPLIQUÉES À L'ÉQUIPEMENT. Versions professeur et élève + Matrices pour transparents, par M. Faraguna, J. Di Léna-Reiland et M. Muschert (parution 2000)
- TECHNOLOGIE, Équipement - entretien - alimentation - CARRIÈRES SANITAIRES ET SOCIALES + Corrigé, par B. Rougier et A. Chrétien (parution 2002)
- TECHNOLOGIE, Ergonomie - qualité - animation - technologie des produits - CARRIÈRES SANITAIRES ET SOCIALES + Corrigé, par M.-F. Collombet et S. Goussé (parution 2003)
- SCIENCES APPLIQUÉES Bac Pro + Corrigé, par B. Rougier, A. Chrétien, D. Laprévotte et C. Thiébault (parution 2000)
- DÉCORS ET PRÉSENTATIONS, par J.-P. Lebland et O. Dugabelle (parution 1990)
- L'ART DES PRÉSENTATIONS, par J.-P. Lebland (parution 1993)

Collection ENSEIGNEMENT - FORMATION – TOURISME

- DROIT DU TOURISME, par D. Rubio-Ayache (parution 2004)
- L'ANGLAIS DU TOURISME EN 30 ESCALES, par É. Brikké (parution 1992)
- PLAN COMPTABLE PROFESSIONNEL DES AGENCES DE VOYAGES (mise à jour 2011)
- GÉOGRAPHIE DU TOURISME, par J.-C. Dinety et É. Proust (parution 2002)
- LES GRANDS BASSINS TOURISTIQUES MONDIAUX, par Mme Cogen-Vermesse, J.-C. Dinety et É. Proust (parution 1997)
- LA FRANCE DES PATRIMOINES, J.-C. Dinety, É. Proust et M. Rossi (parution 2003)

Collection BEP et CAP LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION ET DE L'HÔTELLERIE

- BEP TECHNOLOGIE CULINAIRE, par M. Maincent, R. Labat et R. Leman (parution 2002)
- BEP TECHNOLOGIE RESTAURANT + Cahier d'exercices, par C. Ferret (parution 2005)
- BEP ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE, JURIDIQUE ET SOCIAL DE L'ENTREPRISE HÔTELLIÈRE + Corrigé, par C. Balanger (parution 2005)
- BEP SCIENCES APPLIQUÉES + Corrigé, par B. Rougier et A. Chrétien (parution 2002)
- CAP TECHNOLOGIE CULINAIRE, par M. Maincent, R. Labat et R. Leman (parution 2003)

Collection CAP RESTAURANT – CUISINE – SERVICES HÔTELLIERS FORMATION PAR ALTERNANCE

- CAP RESTAURANT - en deux tomes, par J.-F. Auguez-Sartral (parution 2002 et 2003)
- CAP SERVICES HÔTELLIERS - en deux tomes, par J.-F. Auguez-Sartral et C. Balanger (tome 2) (mise à jour 2012 et 2003)
- CAP SCIENCES APPLIQUÉES À L'HYGIÈNE, À L'ALIMENTATION ET AUX ÉQUIPEMENTS, par J.-F. Auguez-Sartral (mise à jour 2011)
- CAP CONNAISSANCE DE L'ENTREPRISE ET DE SON ENVIRONNEMENT + Corrigé, par C. Balanger (parution 2009)
- SCIENCES APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION ET À L'HYGIÈNE - CAP/BEP, par D. Brunet-Loiseau (parution 1995)

Collection BEP et CAP RESTAURANT – CUISINE

- BEP CONNAISSANCES TECHNOLOGIQUES DE CUISINE, par J.-P. Vichard et O. Tondusson (parution 2004)
- CAP CONNAISSANCES TECHNOLOGIQUES DE RESTAURANT, par O. Sapelkine (mise à jour 2006)
- CAP CONNAISSANCES TECHNOLOGIQUES DE CUISINE, par J.-P. Vichard et O. Tondusson (parution 2002)
- CAP SCIENCES APPLIQUÉES + Corrigé, par B. Rougier, M.-F. Jan et O. Legrand (parution 2004)

La Cuisine Simplifiée a pour objectif de présenter un éventail large de recettes de cuisine et de pâtisserie actuelles. Elle permet de brosser la totalité des techniques du référentiel de formation.

Pourquoi simplifiée ?

- Les recettes sont présentées avec des mots simples et précis.
- Des explications claires, avec les durées, les températures de four et les températures à cœur à atteindre.
- Des produits variés mais utilisés en nombre restreint dans les recettes
- Des techniques simplifiées et standardisées.
- Des gestes recentrés sur le vrai travail du cuisinier : la cuisson reste le fondement de notre métier.
- Une structure des fiches techniques facile à comprendre.

Pourquoi actuelle ?

- Une cuisine plus simple, plus rapide à mettre en œuvre.
- Une cuisine intégrant les influences de différents pays et différentes cultures.
- Une cuisine ancrée dans le quotidien et dans l'air du temps.
- Des références culinaires qui ont un sens pour le gourmet contemporain.
- Une cuisine esthétique, colorée, au design épuré.

La **Cuisine Simplifiée** est un ouvrage pour réaliser des recettes, pratiquer les techniques de base, pour s'initier simplement à la cuisine.

La **Cuisine Expliquée** (ouvrage du même auteur) permet d'aller plus loin et de comprendre les gestes et fondements des techniques. Véritable outil pour maîtriser la cuisine et évoluer vers une cuisine plus personnelle.

L'auteur

*Je dédie ce livre à tous
les fins gourmets et notamment à ceux
qui me sont les plus proches.*

mode d'emploi

2 pages pour comprendre une technique de base

Toutes les recettes sont référencées par un code situé en haut de page.

La phase de dressage permet de mieux cerner l'objectif à atteindre.

La recette de base est découpée en trois étapes (a,b,c). Ces étapes sont expliquées en page 5.

Analyse des points critiques.

9DES002/1 Desserts/ Les meringues

Vacherin aux fruits rouge chantilly pistache

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Chemiser un moule à bavaois avec 8 petites meringues.
- Garnir le centre de glace vanille (à la poche).
- Congeler.
- Décorer de chantilly et déposer le vacherin au centre de l'assiette.
- Dresser les fruits sautés nappés de sauce.
- Décorer de fraises fraîches et d'un morceau de sucre bullé.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Vacherin : meringue française			
Œuf (blanc d')	kg	0,200	* Réunir les blancs d'œufs dans la cuve d'un batteur muni d'un fouet.
Sel fin (pincée de)	pce	1	* Monter fermes les blancs d'œufs avec le sel fin.
Sucre semoule	kg	0,200	* Incorporer le sucre semoule et accélérer le battement (serrer).
Sucre glace (tamisé)	kg	0,200	* Incorporer, hors du batteur, le sucre glace tamisé à l'aide d'une spatule.
			* Garnir une poche à douille munie d'une douille unie (1,5 cm).
b Meringue séchée			
			* Coucher sur un papier sulfurisé de petites meringues de la taille de 1,5 cm de large et de 5 cm de long.
			* Sécher la meringue au four à 90 °C durant 1 h à 1 h 30 environ (outra ouverte).
c Crème chantilly pistache			
Crème liquide	kg	0,200	* Monter la crème fouettée au batteur.
Sucre glace (tamisé)	kg	0,035	* Incorporer le sucre glace tamisé.
Pâte de pistache	kg	pm	* Aromatiser avec la pâte de pistache ramollie. Refroidir.
			* Garnir une poche à douille cannulée. Réserver.
Fruits rouges sautés			
Sucre semoule	kg	0,100	
Eau	L	0,03	* Tailler les grosses fraises en quartiers. Garder les petites entières.
Fraise	kg	0,500	* Faire fondre le sucre dans l'eau et le porter au caramel clair.
Framboise	kg	0,300	* Ajouter tous les fruits rouges et les faire sauter durant 5 à 10 minutes.
Myrtille	kg	0,200	* Décanter et récupérer le jus de cuisson, le faire réduire (si besoin).
FINITION			
Glace vanille	L	1,00	* Ramollir légèrement la glace et la mettre en poche à douille cannulée.
Fraise	kg	0,200	* Laver et équeuter les fraises pour le décor.
Sucre bullé			
Glucose	kg	0,200	* Étaler le glucose sur un tapis en silicone.
			* Cuire à 170 °C (éviter la coloration) durant 10 à 15 minutes.
			* Laisser refroidir et casser en morceaux.

1. Monter les blancs au fouet au batteur. Ajouter le sucre. Les servir.

2. Incorporer le sucre glace tamisé. Façonner et sécher à 90 °C durant 1 h 30 environ.

3. Faire le caramel. Ajouter les fruits et les sauter.

4. Monter la crème au batteur. Le sucre et incorporer la pâte de pistache.

a La meringue française : points critiques

ÉTAPE	POINTS CRITIQUES	PRÉCAUTIONS
MONTER	Meringue peu montée	* Supprimer les traces de jaunes d'œufs.
	Meringue granuleuse	* Incorporation trop hâtive du sucre. Les blancs doivent être montés avant d'incorporer le sucre semoule.
SERRER	Meringue liquide	* La meringue a été foisonnée trop longtemps.
		* L'incorporation finale du sucre glace a duré trop longtemps.
		* Les bulles d'air se sont échappées.

Voir 9DES004/2 : la meringue italienne

b Les meringues : cuisson

La cuisson des meringues est délicate. Contenant beaucoup d'humidité, elles ne doivent pas dépasser la température critique de 100 °C pour éviter de les faire souffler (elles gonfleraient). Donc, dans tous les cas, on les pochera, séchera, cuira à une température inférieure à 100 °C.

La meringue est séchée (déshydratée) au four à 90 °C.

Meringue pochée au four à micro-ondes.

Meringue pochée au bain-marie à 150 °C.

Meringue moulée en tampon chemisé de caramel et pochée à 90 °C.

Meringue moulée et pochée à la vapeur à 80/90 °C.

c La crème chantilly : risques

ÉTAPE	POINTS CRITIQUES	PRÉCAUTIONS
Foisonnement	Foisonnement difficile	* La crème de départ n'est peut être pas homogène ou pas assez froide. Secouer la brick avant emploi.
	La crème commence à jaunir	* Signe avant courture de sa transformation en beurre.
	La crème devient du beurre	* La crème utilisée doit : - avoir 35 % de M.G. environ - être très froide (+ 4 °C).

Commentaires :

Monter au fouet : rôle.

Dans les deux techniques étudiées ci-dessus (meringue et chantilly), le fouet joue un rôle fondamental. Il permet l'incorporation de bulles d'air dans un liquide. Les préparations gonflent et doublent globalement de volume. La difficulté sera de conserver les bulles d'air qui allègent la préparation.

Les 4 photos expliquent les phases importantes de la recette.

Les photos permettent de visualiser certains gestes techniques fondamentaux.

La deuxième page apporte des informations techniques et technologiques de compréhension.

Les pages suivantes pour l'application des recettes dérivées

L'intitulé des ingrédients se fait de la manière suivante :
Échalote (ciselée) : kg : 0,100, etc...
Les poids sont bruts - sauf si précisé : ingrédient (net).

Une technique expliquée en verbes d'action clairs, simples à comprendre et à mémoriser.

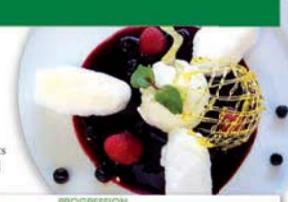
9DES002/3 Desserts/Les meringues

Cœuf à la neige et coulis de fruits rouges au vin rouge

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Verser un disque de coulis de fruits rouges • Dresser
- Dresser quelques fruits rouges et de motifs en caramel (facultatif).



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Cœuf à la neige			
Meringues françaises			
Œuf (blanc d')	kg	0,240	• Disposer les blancs d'œufs, le sel dans la cuve d'un batteur muni d'un fouet.
Sel fin	kg	pm	• L'égoutter (causer) les blancs à l'aide du fouet.
Sucre semoule	kg	0,200	• Monter en vitesse moyenne.
Meringue pochée à l'eau			
Coulis de vin rouge aux épices			
Vin rouge oncé (Gaillac, Cahors)	L	0,25	• Porter à ébullition le vin rouge, le bayraki, le sucre et les fruits rouges.
Bayraki	L	0,06	• Réduire de moitié.
Sucre semoule	kg	0,050	• Mixer le tout.
Cocktail de fruits rouges	kg	0,20	• Ajouter les épices, faire infuser.
Vanille, cannelle bâton, girofle	kg	pm	• Châlisser, refroidir.
Coriandre, poivre concassé	kg	pm	
Fruits rouges			
Fraise	kg	0,250	• Triier et laver les fruits rouges. Les réserver sur du papier absorbant.
Framboise	kg	0,100	• Couper les fraises en quartiers.
Cassis	kg	0,100	
DÉCOR ET FINITION			
Menthe fraîche	botte	0,2	• Faire un caramel avec le sucre et 0,070 kg d'eau. Laisser tiédir à 140 °C.
Sucre semoule	kg	0,250	• Couper des fils de caramel à la fourchette sur un papier sulfurisé. Refroidir.

Meringue légère pochée, caramel au poivre, fruits rouges

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Dresser une rosace de chantilly au centre de l'assiette
- Déposer 2 bandes de meringue pochée • Garnir harmonieusement le centre avec les fruits • Verser un trait de caramel • Décorer d'un motif en caramel.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Meringues françaises pochées à l'eau			
Œuf (blanc d')	kg	0,200	• Disposer les blancs d'œufs dans la cuve d'un batteur. Baisser légèrement (causer).
Sucre semoule	kg	0,200	• Fouetter à vitesse moyenne. Ajouter le sucre, accélérer le batteur.
Fruits rouges			
Fraise fraîche	kg	0,500	• Laver et triier les fruits. Bien les égoutter.
Groseille fraîche	kg	0,125	• Réserver au frais sur papier absorbant.
Mangue	per	1	• Éplucher et tailler la mangue en tranches fines (3 cm de large).
Caramel au poivre et vinaigre			
Sucre semoule	kg	0,200	• Faire un caramel (sans eau) en le remuant sans cesse avec une spatule.
Vinaigre bahamisque	L	0,05	• Ajouter le vinaigre bahamisque (décuire). Ajouter le poivre moulu.
Poudre noir, du Sichuan	kg	pm	• Réduire lentement et infuser. Refroidir.
FINITION			
Jus de fraise (9DES001/3)	kg	0,300	• Confectionner un jus avec 0,300 kg de fraises.
Crème chantilly (9DES002/1)	L	0,20	• Monter 0,20 L de crème chantilly nature. Aromatiser à la vanille liquide.

Les unités utilisées sont les unités légales : le kg, le L, la pièce ou la botte.

9DES002/4 Les meringues

Meringue blonde croquante, glace coco et fruits rouges

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Dresser des brisures de meringue au centre de l'assiette
- Moudre une boule de glace • Décorer de chantilly • Coller contre 3 morceaux de meringue • Décorer de fruits rouges.



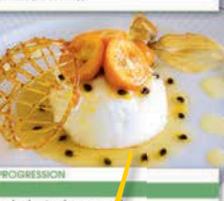
INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Finition de meringue blonde croquante			
Œuf (blanc d')	kg	0,120	• Monter les blancs d'œufs avec une spatule et au fouet au batteur.
Sucre semoule	kg	0,120	• Serrer avec le sucre semoule (accélérer à vitesse de batteur).
Sucre glace (tamisé)	kg	0,120	• Incorporer le sucre glace à la spatule.
Noix de coco râpée	kg	0,030	• Étaler sur une feuille (3 mm d'épaisseur), saupoudrer de coco râpée.
Glace coco malibu			
Lait	kg	0,250	• Porter à ébullition le lait et la noix de coco râpée. Infuser.
Noix de coco râpée	kg	0,025	• Blanchir les jaunes d'œufs avec le coco Lopez, la pulpe de coco et la crème.
Coco Lopez (concentré sucré)	kg	0,140	• Mélanger les deux masses.
Œuf (jaune d')	kg	0,060	• Cuire comme une crème anglaise (atteindre 84 °C).
Coco (pulpe de)	kg	0,065	• Refroidir rapidement en cellule de refroidissement.
Crème liquide	kg	0,040	• Ajouter le Malibu.
Malibu	kg	0,010	• Tasser jusqu'à 4 °C. Conserver à -18 °C. Servir à -12 °C.
Chantilly caramel			
Possibilité de décorer l'assiette avec la rosace de caramel			
Glucose	kg	0,050	• Faire fondre le glucose dans un poêlon, ajouter progressivement le sucre.
Sucre semoule	kg	0,200	• Remuer sans cesse avec une spatule jusqu'au caramel. Décuire avec environ 0,100 kg d'eau.
Crème fouettée	kg	0,300	• Bousiller durant 2 minutes pour atteindre une consistance sirupeuse. Refroidir.
FINITION			
Fruits rouges	kg	0,500	• Monter la crème fouettée, l'aromatiser avec une partie du caramel (gouter).
Jus de fraise	kg	0,300	• Laver et triier les fruits rouges.
			• Confectionner un jus avec 0,300 kg de fraise (9DES001/3).

Soufflé renversé au fromage blanc et citron vert, caramel de passion

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- Dresser un disque de crème anglaise au centre de l'assiette • Démouler le soufflé froid égoutté au centre • Décorer avec le caramel passion, les kumquats (facultatif) et la cage en sucre filé.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Soufflé froid renversé au fromage blanc			
Fromage blanc (égoutté)	kg	0,225	• Beurrer 10 petits moules (ramequins) et les chemiser de sucre semoule.
Citron vert (zeste de)	pcr	3	• Mélanger au fouet le fromage blanc, les jaunes d'œufs et les zestes de citron vert.
Œuf (jaune d')	pcr	6	• Monter les blancs d'œufs, les serrer avec le sucre.
Œuf (blanc d')	pcr	6	• Incorporer délicatement les blancs montés à l'appareil au fromage blanc.
Sucre semoule	kg	0,120	• Mouler en ramequins. Cuire au bain-marie, à couvert, à 180 °C pendant 7 à 8 minutes.
Crème anglaise passion			
Crème liquide	kg	0,250	• Retirer du four et laisser refroidir (refroidir) 10 minutes. Égoutter les ramequins.
Œuf (jaune d')	kg	0,080	• Porter la crème à ébullition.
Sucre semoule	kg	0,080	• Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre.
Fruit de la passion (jus de)	kg	0,100	• Délayer avec la crème chaude et cuire à nappé (à la spatule) jusqu'à 84 °C.
Caramel passion			
Sucre semoule	kg	0,200	• Ajouter alors immédiatement le jus de fruit de la passion. Châlisser et refroidir.
Glucose	kg	0,030	• Réunir le sucre, 0,080 kg d'eau et le glucose dans un poêlon.
Fruit de la passion	pcr	5	• Cuire au caramel puis décuire avec le jus de fruit de la passion (et les graines).
Cage en sucre filé			
Sucre semoule	kg	0,200	• Recuire l'ensemble jusqu'à 105 °C. Refroidir.
Glucose	kg	0,030	• Faire un caramel (0,030 kg d'eau, le sucre et le glucose). Laisser tiédir à 140 °C.
FINITION			
Kumquat	pcr	15	• Faire des fils de caramel à la fourchette et coller sur une bouche bûlée. Refroidir et démouler.
			• Partager les kumquats en deux.

Des suggestions de présentation réalisées à partir de productions d'élèves.

sommaire

Introduction.....	p.	3	Consommé de volaille au safran, à la sauge et à l'œuf poché ...	p.	45
Explication du fonctionnement du livre	p.	4	Bouillon asiatique au poulet et champignon	p.	45
Sommaire simplifié.....	p.	6	2 • Les potages mixés aux légumes frais		
■ Hors-d'œuvre froids			Velouté de pomme de terre à l'ail, au saumon fumé,		
1 • À base de légumes crus			pomme maxim's	p.	46
Salade de légumes crus, vinaigrette au wasabi	p.	12	Crème de cèpes aux châtaignes, bonbon de foie gras.....	p.	48
Salade de gésiers et de magret fumé, vinaigrette			Soupe de potiron au lard, galette de beaufort.....	p.	48
au vin rouge de Madiran	p.	14	Crème d'artichaut, croustillant de pied de porc	p.	49
Rémoulade de céleri aux crevettes et pomme verte.....	p.	14	Crème d'asperge aux écrevisses	p.	49
Taboulé aux herbes	p.	15	3 • Les potages mixés aux légumes secs		
Salade de fruits de mer, croustillant à la façon d'un nem.....	p.	15	Cappuccino de lentilles à l'œuf mollet,		
2 • À base de légumes cuits			chantilly de lard fumé.....	p.	50
Pressée de tomate macédoine, rillettes de saumon	p.	16	Crème de haricots blancs, et foie gras	p.	52
Salade méditerranéenne (poivron confit et féta).....	p.	18	Velouté de coco au curry, nem de crabe	p.	52
Salade chinoise aux crevettes et noix de cajou	p.	18	Crème de pois cassés, mousse de parmesan et chorizo.....	p.	53
Salade de pois chiches à la libanaise	p.	19	Crème légère de fèves aux coquillages	p.	53
Millefeuille de légumes au bacon, crème de céleri au basilic..	p.	19	4 • Les potages de légumes taillés		
3 • Les grecques de légumes			Potage cultivateur, tuile de parmesan.....	p.	54
Champignons à la grecque, sauce mousseuse aux épices,			Crème de crevettes aux épices et lentilles corail au coco,		
œuf poché	p.	20	sucette de gambas.....	p.	56
Grecque de fenouil au safran, flan d'asperge,			Minestrone de langoustines aux courgettes	p.	57
jus d'écrevisse mousseux	p.	22	5 • Les crèmes et veloutés		
Sablé au parmesan, artichaut à la grecque, maquereau			Crème de chou-fleur aux coquillages	p.	58
en saumure d'agrumes, beurre de grecque.....	p.	23	Crème de moule au safran et bohémienne de légumes	p.	60
4 • Les gelées salées			Velouté froid d'artichaut aux moules	p.	60
Gelée blonde de canard aux herbes, mousse de roquefort.	p.	24	Velouté de laitue et cresson aux palourdes, tartare de dorade...	p.	61
Gelée de langoustine, mousse de chou-fleur,			6 • Les potages aux crustacés et aux fruits de mer		
brochette de langoustine rôtie.....	p.	26	Velouté d'écrevisse au potiron, polenta.....	p.	62
Soupe de haricot coco, gelée d'écrevisse,			Crème de poivron rouge aux coques.....	p.	64
vinaigrette de coco et écrevisse.....	p.	27	Soupe de coquillages au lait de coco et chorizo	p.	64
Guacamole et gelée de poivron tomate au piment	p.	27	Bisque de crabe et ravioles de champignon	p.	65
5 • Le cru et le mariné			■ Hors-d'œuvre chauds		
Tartare de bœuf, frites de patates douces	p.	28	1 • À base de pâte à foncer		
Carpaccio de dorade et Saint-Jacques au combava	p.	30	Quiche lorraine.....	p.	68
Tartare de saumon et concombre à l'aneth.....	p.	30	Tarte aux moules et crevettes, crème de pistou.....	p.	70
Saumon cru mariné aux épices et chapati	p.	31	Tarte aux deux saumons à la fondue de poireau	p.	70
Millefeuille de tofu et dorade aux herbes	p.	31	Tartelette à l'échalote, mousse de chavignol au sancerre,		
6 • Les bavares salés			échalote confite, jus de poulet.....	p.	71
Bavares d'asperge au saumon fumé,			Tartelette aux escargots et courgette à la crème de persillade....	p.	72
crème de vodka à l'aneth	p.	32	Tartelette au canard confit et pomme	p.	72
Blanc-manger de chou-fleur aux écrevisses.....	p.	34	Tarte fine de légumes marinés et poivron.....	p.	73
Bavares de haricot vert, petite salade aux crevettes	p.	34	Tartelette à la tomate aux olives	p.	73
Bavares de céleri, crème mousseuse au bleu d'Auvergne.....	p.	35	2 • À base de pâte feuilletée		
Bavares de tomate	p.	35	Tarte fine de langoustine à la tomate, mesclun provençal ...	p.	74
7 • Le foie gras froid			Feuilleté de foies de volaille aux poireaux.....	p.	76
Terrine de foie gras au chutney et pain d'épices	p.	36	Tarte fine d'escargot à la crème d'ail et au jus de persil.....	p.	76
Terrine de foie gras aux figues au vin rouge.....	p.	38	Tourte de rouget au caviar d'aubergine et poivron confit	p.	77
Millefeuille de foie gras aux pommes et raisins secs.....	p.	38	3 • À base de pâte à choux		
Pressée de foie gras, petite salade d'herbes à l'estragon.....	p.	39	Caroline au jambon et champignon	p.	78
Pressée de foie gras à la gelée de mangue,			Éclair aux noix de Saint-Jacques et fondue d'endive.....	p.	80
chutney pomme abricot.....	p.	39	Gougères au fromage.....	p.	80
■ Potages			Profiteroles de petits pois, jus de persil et céleri.....	p.	81
1 • Les bouillons et consommés			Profiteroles d'escargots en persillade douce	p.	81
Consommé de canard façon bortsch,			4 • À base de pâte à crêpes		
escalope et mousse de foie gras.....	p.	42	Aumônière de fruits de mer aux épinards et curry.....	p.	82
Soupe pho bo au bœuf.....	p.	44	Galette de blé noir au cabillaud, pilaf de sarrasin		
Bouillon d'herbes, crème fouettée et tartine.....	p.	44	à l'andouille fumée, salsifis au jus.....	p.	84

Crêpe de pomme de terre, parfait de saumon fumé	p.	85
Crique de pomme de terre aux langoustines	p.	85
5 • À base de pâte à frire		
Beignet de gambas et de courgette, sauce tartare	p.	86
Tempura de légumes et langoustines croustillantes sauce gaspacho et huile d'herbes	p.	88
Tartare d'huîtres, goujonnette de carrelet frite, vinaigrette passion	p.	89
Brick de crevettes aux herbes, beurre citron à la menthe	p.	89
6 • À base de pâte levée (fermentée)		
Blinis au saumon fumé, beurre blanc et œuf mollet	p.	90
Blinis de sarrasin, rillettes aux deux saumons	p.	92
Pain blanc aux olives.....	p.	92
Tarte croustillante aux oignons et lardons (flammeküechen) ...	p.	93
Pizza tomate champignon jambon au pistou.....	p.	93
7 • À base de pâte à nouilles		
Spaghettis à la julienne de légumes	p.	94
Tagliatelles aux fruits de mer	p.	96
Raviolis aux champignons et bouillon d'ail doux	p.	96
Lasagnes à la bolognaise.....	p.	97
Cannelloni de saumon aux épinards, œuf mollet et pesto de roquette	p.	97
8 • Les soufflés salés chauds		
Soufflé au fromage	p.	98
Soufflé de pommes de terre au saumon fumé.....	p.	100
Soufflé de rouget aux artichauts et coques.....	p.	100
Soufflé à la bière blanche et julienne de haddock	p.	101
9 • Le foie gras		
Escalope de foie gras à la rhubarbe et caramel d'épices au vin rouge	p.	102
Foie gras aux pommes et au raisin.....	p.	104
Foie gras au pain d'épices, carottes confites au miel et au cumin	p.	104
Foie gras à basse température, chutney d'abricot.....	p.	105
Aiguillette de canard au foie gras, purée de céleri	p.	105

■ Œufs

1 • Les œufs cuits en coquille

Œuf à la coque, mouillettes d'asperge et mélange d'épices aux agrumes	p.	108
Salade tiède de chou vert au lard fumé, œuf mollet et vinaigrette.....	p.	110
Œuf mollet mariné, légumes au wok.....	p.	110
Œuf de caille mollet à la Duxelles de courgette et champignon, crème moussueuse.....	p.	111
Œuf mollet et brunoise de légumes aux épices, coulis de poivron rouge	p.	111
Œuf mollet croquant aux écrevisses.....	p.	112
Œuf mollet croquant bourguignonne.....	p.	112
Œuf mollet aux fruits de mer, purée d'artichaut	p.	113
Œuf mollet et penne à la ricotta, bouillon d'herbes moussoux..	p.	113

2 • Les œufs pochés

Œuf poché au vin rouge, garniture bourguignonne aux escargots	p.	114
Ragoût de fève à l'œuf poché et coulis de poivron	p.	116
Œuf poché et lentille verte, jus d'écrevisse réduit.....	p.	116
Bouillabaisse de gambas à la badiane et à l'œuf poché.....	p.	117
Œuf poché et asperge en Germiny	p.	117

3 • Les œufs hors coquille

Œufs brouillés à la crème de courgette et coulis de poivron, tapenade maison	p.	118
Omelette plate aux champignons et escargots, pistou de roquette	p.	120
Œuf cocotte basquaise, mouillette de tapenade.....	p.	120
Omelette aux écrevisses aux champignons et aux herbes	p.	121
Œuf au plat en deux cuissons	p.	121

■ Fruits de mer et crustacés

1 • Les moules et coques

Cassolette de moules à la fondue d'endive, marinière aux épices	p.	124
Coquillages au chorizo et lait de coco	p.	126
Fondue de poireaux aux fruits de mer, sauce mouclade.....	p.	126
Crumble de moules et Saint-Jacques aux épinards et curry ...	p.	127
Feuilleté de fruits de mer à l'américaine.....	p.	127

2 • Les crevettes et gambas

Crevette panée à l'orientale, sauce tomate épicée et riz Madras	p.	128
Risotto de crevettes et moules, jus mousseux de gambas	p.	130
Crevettes sautées et riz cantonnais	p.	130
Risotto de fruits de mer à la manière d'une paëlla.....	p.	131

3 • Les coquilles Saint-Jacques

Tarte fine à la fondue de poireaux et Saint-Jacques, crème d'olives noires	p.	132
Saint-Jacques et jus de viande, purée de topinambour.....	p.	134
Saint-Jacques au lard et crème de potiron	p.	134
Saint-Jacques au chorizo et risotto d'asperge.....	p.	135
Rosace de Saint-Jacques, boulgour, beurre de coque au pistou et dentelle de parmesan	p.	135

4 • Les huîtres et bulots

Assiette de fruits de mer	p.	136
Huître froide au vinaigre de cidre, céleri et pomme granny...	p.	138
Huître chaude aux fèves, chorizo et safran	p.	138
Huître chaude au céleri, au cidre et à la réglisse	p.	139
Aïoli de bulots aux rattes du Touquet	p.	139

5 • Les langoustines et homards

Langoustines aux agrumes et poivre du Sichuan, cappuccino de cresson	p.	140
Langoustine sautée comme à Royan, boulgour parfumé	p.	142
Langoustine rôtie au jus de passion et chou vert croquant, vinaigrette exotique	p.	142
Demi-homard au coulis de châtaigne, risotto aux champignons	p.	143
Queue de Homard sautée au jus, risotto d'épeautre à l'andouille de Vire.....	p.	143

■ Poissons

1 • Les poissons pochés

Pavé de sandre glacé à l'aïoli, petits légumes printaniers ..	p.	146
Cabillaud poché, risotto d'herbes et bouillon vert.....	p.	148
Tarte fine de rouget façon pissaladière	p.	148
Filet de sole en croûte de basilic, jus d'écrevisses, flan de champignon.....	p.	149
Bouillabaisse.....	p.	149

2 • Les poissons pochés sous-vide

Filet de limande épais aux clémentines, flan de fenouil aux crustacés	p.	150
Civet de sole, riz pilaf au poivron rouge et chorizo	p.	152
Viennoise de sole, bouillon tomate poivron et purée de coco ..	p.	152
Saumon à 38 degrés à l'orange, artichaut et coques au basilic..	p.	153
Filet de limande au vert, pilaf aux fruits de mer	p.	153

3 • Les préparations de farce mousseline

Chou farci au saumon, vinaigrette tiède de poivrons	p.	154
Quenelle de brochet aux écrevisses.....	p.	156
Chartreuse de merlan aux fruits de mer	p.	156
Chartreuse de Saint-Jacques aux endives, jus de daube au vin rouge	p.	157
Parfait de brochet et rouget aux crevettes	p.	157

4 • Les poissons pochés au vin blanc

Pavé de julienne au curcuma, riz pilaf au poivron, chorizo et moules	p.	158
Filet de limande au cidre, navet glacé et pomme granny	p.	160
Couscous de lotte et langoustine aux agrumes	p.	160

Encornet farci aux fruits secs, aubergines grillées,
sucs de tomates et poivron..... p. **161**
Potée de lotte à la moutarde de Meaux p. **161**

5 • Les poissons au vin rouge

Tournedos de truite de mer genevoise, julienne de légumes .. p. **162**
Sandre au lard, genevoise de langoustine,
légumes printaniers p. **164**
Filet de rouget au vin rouge et chorizo,
haricots blancs au paprika..... p. **164**
Pavé de thon bordelaise, légumes à l'espagnole p. **165**
Filet de rouget au garam massala,
banane aux épices et légumes marinés..... p. **165**

6 • Les poissons grillés

Darne de saumon grillée grand-mère, jus de poulet..... p. **166**
Pavé de sandre grillé, hollandaise de langoustine et
quinoa aux herbes..... p. **168**
Brochette de lotte, beurre des îles et riz madras..... p. **168**
Filet de dorade grillé en croûte de citron,
légumes grillés et vinaigrette tiède..... p. **169**
Pavé de saumon grillé, émulsion au vin rouge
et pomme grillée..... p. **169**

7 • Les poissons rôtis

**Tarte fine de maquereau, granité poivron/tomate
et tomates confites** p. **170**
Filet de rouget rôti, beurre de soupe de poisson
et fenouil braisé aux agrumes..... p. **172**
Saumon en croûte de brick rôti,
jus de poulet aux oignons et pommes rissoles..... p. **172**
Tournedos de lotte au lard, risotto façon paëlla..... p. **173**
Pavé de sandre en croûte de noisette,
purée de panais et persil..... p. **173**
Crumble de sandre sauce satay, légumes au wok p. **174**
Strudel de sandre au saumon fumé, choucroute..... p. **174**
Pavé de bar en croûte de champignon,
endive dorée, hollandaise provençale p. **175**
Filet de rouget, piperade et crème de fenouil au safran..... p. **175**

8 • Les poissons sautés

**Pavé de cabillaud au curry, chou vert étuvé
et beurre blanc à la ciboulette** p. **176**
Filet de dorade clouté, coulis de poivron/tomate,
fine ratatouille p. **178**
Pavé de dorade sauté, marinère d'épices,
julienne de légumes sautés p. **178**
Maquereau rôti, artichaut au bouillon de coque et curcuma ... p. **179**
Saint-pierre laqué aux agrumes, épinards et endive à l'orange.. p. **179**

9 • Les poissons sautés meunière

**Pavé de sandre à la vinaigrette tiède au beurre,
purée de haricot blanc** p. **180**
Sole meunière au cumin et citron,
artichaut au chorizo, pomme rissolee, jus de veau..... p. **182**
Roulade de limande au lard, jus de poulet fumé,
pomme rissolee, oignon frit p. **182**
Colin meunière et caviar d'aubergine à l'indienne..... p. **183**
Rouget meunière, coulis de piperade, courgette marinée..... p. **183**

■ Viandes, volailles et gibiers

1 • Les pièces pochées

Blanquette d'agneau au basilic, petits légumes glacés p. **186**
Waterzooi de pintadeau, petits légumes p. **188**
Filet de lapin à la ficelle, légumes oubliés..... p. **188**
Suprême de poulet farci aux escargots,
jus de persil et gratin de haricot vert p. **189**
Pot-au-feu de canard au foie gras p. **189**

2 • Les pièces sautées à blanc

**Escalope de volaille au basilic,
riz créole au beurre d'herbes et d'épices**..... p. **190**
Blanc de pintadeau à juste température,
crème d'épices au vin doux, raviole épinard ricotta p. **192**

Cuisse de pintadeau aux morilles et vin jaune,
gratin de blette au bleu de Gex p. **192**
Blanc de volaille sauté, crème de chorizo, ragoût de fève p. **193**
Mignon de porc sauté aux épices et lait de coco, tagliatelles .. p. **193**

3 • Les pièces sautées à brun

**Suprême de poulet sauté aux olives,
haricots verts gratinés au basilic**..... p. **194**
Pavé de bœuf mariné sauté, pomme darphin aux cèpes..... p. **196**
Filet de canard au vinaigre de Xérès, laitue braisée et asperge... p. **196**
Filet de veau à la bière, frite de cantal, poireau fondant..... p. **197**
Filet de canard aux poires et crêpes de céleri p. **197**

4 • Les pièces sautées, sauces acidulées

**Mignon de porc aux pruneaux, purée de pomme
et céleri, gaufrette de céleri** p. **198**
Émincé de bœuf au gingembre, légumes au wok p. **200**
Filet de lapin au miel et noisette, gnocchi de semoule..... p. **200**
Filet de canard à la réglisse, polenta d'abricot,
chutney de courgette p. **201**
Filet de caille en jus de tagine, lentilles vertes..... p. **201**

5 • Les pièces sautées meunière

**Côte d'agneau aux épices, couscous aux herbes,
caviar d'aubergine**..... p. **202**
Goujonnettes de poulet coco sésame noisette,
riz madras et crème de volaille au coco p. **204**
Paupiette de pintadeau et légumes d'automne p. **204**
Suprême de poulet meunière, purée de vitelote
et champignons des bois..... p. **205**
Pigeon farci au foie gras, purée de pomme
de terre et céleri, jus à la fève Tonka..... p. **205**

6 • Les pièces grillées

Pavé de bœuf grillé béarnaise, légumes grillés confits p. **206**
Filet de canard grillé au sésame, légumes grillés,
jus de canard acidulé p. **208**
Pavé de bœuf grillé, polenta au cœur coulant,
coulis de poivron/tomate et tapenade p. **208**
Filet de poulet grillé pané, sauce diable, légumes grillés étuvés... p. **209**
Filet d'agneau grillé, sauce pimentée, pomme confite sautée.... p. **209**

7 • Les pièces rôties

**Filet d'agneau rôti, jus au cumin et citron,
haricot blanc mijoté**..... p. **210**
Filet de veau rôti, jus de tagine, gratin Bayeldi..... p. **212**
Filet d'agneau rôti, jus de navarin, petits légumes glacés p. **212**
Pintadeau farci sous la peau rôti, polenta moelleuse
et jus de volaille aux tomates confites..... p. **213**
Cuisse de lapin au tandoori, compotée de fenouil
et courgette à l'anis, raïta p. **213**

8 • Les pièces poêlées

**Côte de veau au sautoir, flan de carotte,
churros de pomme de terre, jus tranché à l'estragon** p. **214**
Cuisse de lapin au chorizo, jus de paëlla, risotto façon paëlla p. **216**
Caneton en deux cuissons (cuisse laquée aux agrumes,
filet sauté), riz indien aux épices p. **216**
Mignon de porc farci au chorizo et poêlé,
polenta et chutney de fruits secs p. **217**
Caneton poêlé aux épices, dauphinois de topinambour p. **217**

9 • Les pièces en ragoût à blanc

Curry de poulet, riz pilaf..... p. **218**
Fricassée de poulet aux coques et safran, riz pilaf p. **220**
Gibelotte de lapereau, galette de pomme de terre..... p. **220**
Colombo de porc, purée vanillée p. **221**
Fricassée d'agneau au basilic et poivrons, pois gourmand..... p. **221**

10 • Les pièces en ragoût à brun

Pastilla d'agneau au foie gras, boulgour au safran..... p. **222**
Millefeuille de lapereau à la coriandre, frites de polenta p. **224**
Sauté de veau aux agrumes, endives dorées à l'orange p. **224**
Navarin d'agneau au tandoori, légumes nouveaux glacés..... p. **225**
Civet de lapin, polenta croustillante p. **225**

Tagine d'agneau aux abricots.....	p. 226	Bavarois au pain d'épices et clémentines.....	p. 261
Poulet aux écrevisses aux courgettes et pomme Maxim's.....	p. 226	Bavarois aux fraises, réduction de balsamique.....	p. 261
Épaule d'agneau confite et côte rôtie, caviar d'aubergine et coulis de poivron acidulé.....	p. 227	5 • Les mousses et crèmes au chocolat	
Lapin à la bière, panisse, champignons et petits oignons.....	p. 227	Mousse au chocolat, crumble noisette et anglaise mousseuse.....	p. 262
11 • Les pièces braisées		Entremets cappuccino.....	p. 264
Épaule d'agneau lentement braisée, pomme Anna.....	p. 228	Entremets chocolat praliné.....	p. 264
Carbonade de bœuf à la flamande, flan d'endive.....	p. 230	Tiramisu aux fruits rouges et chocolat blanc.....	p. 265
Parmentier de caneton au bruccio.....	p. 230	Entremets aux deux chocolats.....	p. 265
Nougat de joue de bœuf braisée aux carottes.....	p. 231	6 • Les féculents (riz, semoule)	
Souris d'agneau braisée au citron confit, ragoût de fèves.....	p. 231	Riz au lait crémeux, caramel de banane.....	p. 266
12 • Les pièces sous-vide		Soupe de maïs et riz au lait de coco, corn flakes caramélisés..	p. 268
Filet de canard au miel et citron, pomme darphin et pleurote.....	p. 232	Gâteau de polenta et limonade thé vert passion.....	p. 268
Filet de lapin sauté, jus de grecque, polenta aux herbes.....	p. 234	Semoule au cidre, caramel de pommeau et compotée de fruits d'automne.....	p. 269
Cuisse de volaille aux écrevisses, pommes rissolées.....	p. 234	Maki d'ananas au caramel, biscuit épicié, sorbet ananas.....	p. 269
Filet de poulet moelleux, lentilles à l'espagnole.....	p. 235	7 • Les gratins et les crèmes légères	
Pavé de bœuf farci au poivron et basilic, tatin de tomate, jus acidulé.....	p. 235	Gratin de pamplemousse à la rose.....	p. 270
13 • La cuisson à juste température		Gratin de figue à la noix de coco.....	p. 272
Filet d'agneau à la réglisse, jus aux olives, légumes marinés ..	p. 236	Gratin de fraise à la rhubarbe.....	p. 272
Côte de veau poêlée aux endives et champignons au jus.....	p. 238	Saint Valentin.....	p. 273
Filet de canard grillé, sauce diable et pomme boulangère.....	p. 238	Cheese cake fraise citron comme à Londres.....	p. 273
Filet d'agneau, ketchup fumé, gratin de légumes.....	p. 239	8 • La pâte à crêpes	
Filet d'agneau en croûte, lentille et sauce poivrade, champignon sauté.....	p. 239	Crêpes farcies aux fruits d'automne, sauce caramel et pomme séchée.....	p. 274
14 • La cuisson à basse température		Clafoutis aux cerises, glace pistache, cerises au vin rouge.....	p. 276
Épaule d'agneau longuement braisée, gratin de macaronis ...	p. 240	Pancakes à l'ananas et sirop d'érable.....	p. 276
Osso-buco de jarret de veau lentement braisé, millefeuille de légumes.....	p. 242	Terrine de crêpes au coco, compote d'abricots secs, glace cardamome.....	p. 277
Cuisse de volaille braisée, ravioli sauté, salade de coriandre et soja.....	p. 242	Matafan aux pommes, crème réduite orange cannelle, glace cannelle.....	p. 277
Parmentier de joue de bœuf aux truffes.....	p. 243	9 • Les biscuits	
Agneau en deux cuissons : l'épaule confite aux agrumes, le carré rôti, laitue braisée.....	p. 243	Fraisier à la pistache.....	p. 278
■ Desserts		Dacquoise pistache, mousseline et fruits rouges.....	p. 280
1 • Les crèmes prises		Forêt noire.....	p. 280
Crème renversée au caramel, poire pochée, granité aux poires.....	p. 246	Biscuit mi-cuit au chocolat amer, glace café.....	p. 281
Crème renversée au carambar, crumble, sauce caramel, pomme séchée.....	p. 248	Moelleux aux noix de pécan, banane flambée.....	p. 281
Latte cotto au citron et aux fraises.....	p. 248	10 • Les biscuits (à base de poudre à lever)	
Crème brûlée pistache et crème chocolat, tuile caramélisée aux amandes.....	p. 249	Quatre-quarts aux pommes façon Tatin, caramel au beurre salé.....	p. 282
Crème brûlée aux pommes, sirop de mélisse.....	p. 249	Cake au citron caramélisé, compote de griotte au serpolet, glace pistache.....	p. 284
2 • Les meringues		Crème chocolat praliné, madeleine.....	p. 284
Vacherin aux fruits rouges, chantilly pistache.....	p. 250	Carrot cake cassis fraise comme à Londres.....	p. 285
Œuf à la neige et coulis de fruits rouges au vin rouge.....	p. 252	Gâteau au chocolat comme à la maison, glace praliné.....	p. 285
Meringue légère pochée, caramel au poivre, fruits rouges.....	p. 252	11 • La pâte à choux	
Meringue blonde croquante, glace coco et fruits rouges.....	p. 253	Choux chantilly caramélisé, éclair au café.....	p. 286
Soufflé renversé au fromage blanc et citron vert, caramel de passion.....	p. 253	Croquembouche.....	p. 288
3 • Les gelées		Petits choux amande aux pommes, glace châtaigne.....	p. 288
Panna cotta au lait d'amande, gelée de griotte.....	p. 254	Paris-Brest.....	p. 289
Gelée d'anis aux fruits rouges, miroir de vin rouge et madeleine.....	p. 256	Profiterole à la glace cardamome, sirop de rose.....	p. 289
Gelée de mirabelle et nougatine simple, crème à la poire.....	p. 256	12 • La pâte à foncer	
Terrine d'agrumes au miel à la menthe, bugnes lyonnaises et milk-shake.....	p. 257	Tarte alsacienne aux pommes.....	p. 290
Blanc-manger amande, cerise au vin rouge, sorbet fromage blanc.....	p. 257	Tarte aux pommes.....	p. 292
4 • Les bavarois et les mousses		Tarte amandine aux poires.....	p. 292
Mousse cassis.....	p. 258	Tarte fine au chocolat et framboise, meringuette.....	p. 293
Fondant de caramel au beurre salé.....	p. 260	Crumble de spéculoos, fraise à la rhubarbe.....	p. 293
Dacquoise pistache et mousse fromage blanc, tuile agrumes et fraises au basilic.....	p. 260	Sablé normand aux framboises et rhubarbe.....	p. 294
		Tartelette au chocolat, sorbet orange.....	p. 294
		Tartelette à la banane, sabayon praliné.....	p. 295
		Tartelette aux marrons, glace au Baileys.....	p. 295
		Tarte fine aux abricots caramélisés.....	p. 296
		Tartelette gratinée aux fraises, sorbet au rhum.....	p. 296
		Tarte rustique aux pommes.....	p. 297
		Tartelette amandine aux framboises, crème brûlée pistache...	p. 297

13 • La pâte feuilletée

Tarte fine aux pommes et amandes	p. 298
Millefeuille pistache framboise	p. 300
Millefeuille crème légère, glace caramel.....	p. 300
Arlette caramélisée, mousse de marron et potiron confit.....	p. 301
Galette feuilletée aux abricots	p. 301

14 • La pâte levée (fermentée)

Savarin exotique, granité citron et ananas caramélisé	p. 302
Baba chocolat, tatin de mangue, chantilly coco	p. 304
Brioche perdue à l'ananas, blanc-manger au curry	p. 304
Savarin noix de coco, cocktail piñaacolada	p. 305
Brioche des rois	p. 305

15 • La pâte à tuiles

Millefeuille de riz au lait	p. 306
Croquandine d'agrumes, mousseline au citron	p. 308
Florentin, glace pain d'épices, beurre d'orange.....	p. 308
Entremets croquant praliné cacahuètes.....	p. 309
Tuile dentelle au chocolat et amande, glace café.....	p. 309

16 • Les fruits cuisinés

Ananas entier rôti, sorbet au vieux rhum	p. 310
Millefeuille banane, mousse au chocolat blanc, cocktail de lassi indien.....	p. 312
Pêche Melba version 2012	p. 312
Tagine d'ananas, cigare à la crème d'amande, glace vanille ...	p. 313
Poire Belle-Hélène.....	p. 313

17 • Les glaces, sorbets et parfaits

Coupe caramel vanille, bonbon fondant et brownie	p. 314
Soupe glacée à l'ananas aux senteurs exotiques, sorbet citron au lait	p. 316
Sorbet ananas et cristallines	p. 316
Parfait glacé à la poire et crumble	p. 317
Parfait piñaacolada au coco grillé, brochette d'ananas caramélisé	p. 317

■ Amuse-bouches

1 • À base de légumes

Gaspacho de tomate, granité pimenté, légumes séchés.....	p. 320
Gaspacho de betterave et « sorbet » de chèvre frais.....	p. 320
Velouté de potimarron, mousse de munster, chips de lard....	p. 321
Crème de courgette à la mousse de fourme d'ambert ou à la mousse de chavignol.....	p. 321
Légumes à l'espagnole, brochette de moules au chorizo	p. 322
Soupe de melon et pastèque	p. 322
Bavarois d'avocat granité de tomate au poivron	p. 323
Croquette de chèvre, tomate marinée à la coriandre fraîche ..	p. 323

2 • À base de foie gras

Crème brûlée de foie gras, bonbon de céleri étuvé	p. 324
Escalope de foie gras chaud et chutney de fruits d'automne..	p. 324
Velouté de topinambour, bonbon de foie gras en gelée de pain d'épices.....	p. 325
Macarons au foie gras, oignons et raisins secs confits aux épices	p. 325

3 • À base de gelée

Gelée de betterave, mousse de chou-fleur	p. 326
Gelée de fenouil au gingembre et chantilly de crabe	p. 326

4 • À base de bavarois salé

Bavarois de saumon fumé, mousse de concombre, croquant à l'aneth.....	p. 327
Bavarois de poivron rouge au saumon fumé.....	p. 327

5 • À base de crème prise ou de royale

Royale de Saint-Jacques, infusion de trompettes-de-la-mort....	p. 328
Royale de potimarron, mousse de champignon.....	p. 328
Flan de fromage de chèvre au caramel de cardamome, vinaigrette de coquelicot.....	p. 329
Crème prise de champignon au caramel de Porto	p. 329

6 • À base de produits de la mer

Purée de carotte au garam massala, crevette marinée laquée ..	p. 330
Compote de fenouil aux agrumes, brochette de pétoncles et mousse de lait de coco	p. 330
Samossas de lieu au curry, chou vert et jambon sec	p. 331
Crevettes curry and coco	p. 331
Sucette de foie gras, tartare de dorade et rémoulade de céleri, rillettes de maquereau.....	p. 332
Asperge et saumon fumé, hollandaise mousseuse	p. 332
Marinière de moules au curry et petits légumes	p. 333
Crème de crustacés au lait de coco, croustillant de crevette...	p. 333

7 • À base de viande

Kefta de porc aux crevettes, crème Jaipur.....	p. 334
Ailerons de volaille laqués au sirop d'érable, chutney de pommes aux noix	p. 334
Brochette veau/poulet laquée, fromage blanc au fenouil et réglisse	p. 335
Brochette de porc au caramel de soja	p. 335

■ Mignardises

1 • À base de crème, mousse

Tiramisu Baileys	p. 338
Meringuette polka, sabayon de pamplemousse	p. 338
Pastaga	p. 339
Crème peau noire, chiboust agrumes	p. 339
Riz au lait, mangue et sirop de rose	p. 340
Compote de mangue, crème pistache et tapioca au coco.....	p. 340
Bavarois marron et coulis de mandarine confite.....	p. 341
Tiramisu agrumes.....	p. 341

2 • À base de chocolat

Soupe de chocolat blanc passion, salade de fruits rouges	p. 342
Gelée de clémentine, mousse chocolat blanc.....	p. 342
Nem de chocolat et cacahuète, sabayon d'Amaretto.....	p. 343
Salade d'orange, croquette de chocolat	p. 343

3 • Les confiseries

Guimauve à la fraise Tagada®	p. 344
Truffes caramel sésame.....	p. 344
Crème catalane, churros	p. 345
Pomelos confits	p. 345

4 • Les assortiments

Crème Carambar®, tarte citron diamant chocolat framboise....	p. 346
Macaron citron, sablé breton framboise et chouquette glacée..	p. 347

5 • À base de fruits

Soupe de melon aux fruits rouges	p. 348
Poire caramel chocolat version 2011	p. 348
Bohémienne de fruits exotiques caramélisée et sabayon au chocolat blanc	p. 349
Gelée de fraise, tartare et écume de rhubarbe.....	p. 349

6 • Les tartelettes

Tartelette caramel aux noix.....	p. 350
Tartelette passion mangue	p. 350

7 • Les petits fours secs

Cannelés bordelais.....	p. 351
Muffins chocolat, tuile aux amandes.....	p. 351

Hors-d'œuvre froids



Hors-d'œuvre froids **Hors-d'œuvre froids** Hors-d'œuvre

Salade de légumes crus, vinaigrette au wasabi

Recette pour 10 personnes



Dressage et présentation :

- **Dresser** un disque de quartiers de tomate au centre de l'assiette.
- **Disposer** les feuilles de salade de manière à donner du volume et du mouvement à l'assiette.
- **Parsemer** de juliennes de carottes, betteraves et de filaments de poivrons.
- **Décorer** avec les quartiers d'œufs durs et les herbes.
- **Verser** la vinaigrette légèrement tranchée au moment de l'envoi.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Salade verte, tomates			
Salade romaine	pce	2	<ul style="list-style-type: none"> • Trier, laver et essorer la salade. • Partager les feuilles en deux dans la longueur. Réserver au frais. • Monder les tomates et les partager en quartiers.
Tomate de 0,080 kg	kg	0,800	
b Garniture de légumes crus			
Légumes taillés			<ul style="list-style-type: none"> • Tailler les carottes et les betteraves crues en fines lamelles puis en fins filaments (julienne). • Éplucher les poivrons et les tailler en fins filaments. • Cuire les œufs durant 10 minutes dans de l'eau bouillante. • Refroidir les œufs dans de l'eau glacée. • Écaler et rincer les œufs. Les détailler en quartiers.
Betterave crue (en julienne)	kg	0,500	
Carotte (en julienne)	kg	0,500	
Poivron rouge (en filaments)	kg	0,500	
Œuf dur			
Œuf	pce	10	
c Vinaigrette au wasabi			
Pâte de wasabi	kg	pm	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger le wasabi, le vinaigre de riz, le poivre noir et la sauce soja dans une calotte. • Ajouter l'huile d'olive et de sésame en filet. • Mélanger sans chercher à obtenir un mélange homogène. • Corriger l'assaisonnement.
Vinaigre de riz	L	0,05	
Sauce soja	L	0,05	
Huile d'olive	L	0,15	
Huile de sésame	L	0,05	
Poivre noir	kg	pm	
DÉCOR ET FINITION			
Basilic	botte	0,5	<ul style="list-style-type: none"> • Trier les feuilles de basilic. Laver et réserver au frais. • Laver la ciboulette et la tailler en petits bâtonnets de 3 cm de long.
Ciboulette	botte	0,5	



1. Trier, laver et essorer la salade.



2. Monder les tomates. Les détailler en quartiers.



3. Tailler les juliennes de carotte et de betterave.



4. Confectionner la vinaigrette au wasabi.

Monder :

Procéder de manière identique pour les pêches et les amandes fraîches.

a



Faire une croix et supprimer le pédoncule.



Plonger dans une eau bouillante durant 10 secondes.



Refroidir dans une eau glacée.



Éplucher la tomate.

N.B. : Depuis quelques années, l'éplucheur à tomate (sorte d'économètre très tranchant) permet d'éplucher les tomates sans leur faire subir tous ces traitements thermiques.

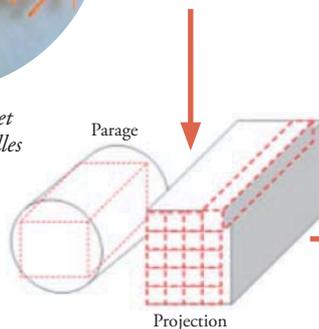
Tailler des légumes :



La mandoline permet de découper des lamelles très régulières.

La réussite du taillage final dépend de la découpe de la lamelle.

Il sera impossible de tailler une brunoise de 3 mm à partir d'une lamelle de 5 mm. Et inversement.

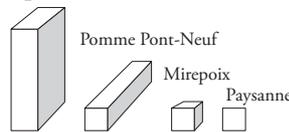


b

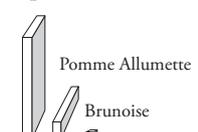
Les tailles de légumes

La lamelle et ses dérivés

Épaisseur de 1 cm



Épaisseur de 3 mm



Épaisseur de 5 mm



Lamelle très fine : 1 mm



c

Vinaigrette :

Mélange hétérogène (ce n'est pas une émulsion) composé de vinaigre et d'huile qui devient homogène (c'est alors une émulsion) si l'on ajoute un émulsifiant (jaune d'œuf, lécithine, gélatine,...). Parfois la moutarde joue ce rôle là.

Voir 2HOF002/2 : la sauce mayonnaise.



La vinaigrette est un mélange hétérogène composé de vinaigre (E : eau) et d'huile (H).

Commentaires :

Les vinaigrettes : variations.

EAU : vinaigre d'alcool, de vin, de Xérès, balsamique, vin blanc, marinère de coquillages, réduction de vin rouge, sauce soja.

HUILE : huile d'arachide, d'olive, de sésame, de pépins de raisins, de noix, de noisette, mélange d'huiles,...

Huile aromatisée (poivron, épices, crustacés, champignons,...).

DIVERS : jus de viande, de crustacés, pulpe d'herbes, pâte d'épices,...

Salade de gésiers et de magret fumé, vinaigrette au vin rouge de Madiran

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un socle de salades mélangées assaisonnées.
- **Ranger** délicatement les gésiers confits chauds, les tranches de magret et les croûtons en donnant du volume.
- **Décorer** de brins de ciboulette et de gouttes de sauce vinaigrette.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Salades mélangées			
Mâche	kg	0,080	<ul style="list-style-type: none"> • Trier la mâche en supprimant les racines et le sable. Tremper et essorer. • Trier les salades restantes en supprimant les parties abîmées. • Laver et essorer. Les réserver sur un papier absorbant au frais. • Trier et laver la ciboulette. Détailler en bâtonnets de 3 cm de long.
Laitue (cœur de)	pce	2	
Chicorée rouge	pce	0,5	
Salade frisée	pce	0,25	
Garniture de gésiers et magrets			
Gésier de canard confit	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • Réchauffer lentement les gésiers de canard dans un petit sautoir à couvert. Égoutter. • Trancher finement le magret fumé si besoin.
Magret de canard fumé	kg	0,400	
Vinaigrette au vin rouge de Madiran			
Échalote (ciselée)	kg	0,080	<ul style="list-style-type: none"> • Réunir les échalotes ciselées, le vin rouge et le vinaigre dans une russe. • Faire réduire lentement à demi-glace. Refroidir et chinoiser si besoin. • Incorporer l'huile d'olive en filet sans chercher à émulsionner la vinaigrette. • Mettre au point l'assaisonnement.
Vin rouge tannique	L	0,25	
Vinaigre balsamique	L	0,05	
Huile d'olive	L	0,20	
DÉCOR ET FINITION			
Ciboulette	botte	0,25	<ul style="list-style-type: none"> • Détailler la ciboulette en fins bâtonnets. • Parer le pain de mie et détailler des cubes de 7 mm x 7 mm environ. • Sauter les croûtons dans l'huile chaude.
Pain de mie	kg	0,250	
Huile de tournesol	L	0,10	

Rémoulade de céleri aux crevettes et pomme verte

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un cercle de céleri rémoulade au centre de l'assiette.
- **Décorer** avec une crevette sautée et les bâtonnets de pomme.
- **Ranger** autour quelques tomates cerise, quelques feuilles de mâche et les crevettes restantes.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Vinaigrette à l'huile de crevette			
Crevette (carapaces de)	kg	pm	<ul style="list-style-type: none"> • Décortiquer les crevettes. Utiliser les carapaces pour la vinaigrette • Concasser et rissoler les carapaces dans un peu d'huile. • Ajouter l'ail, le thym, le laurier et l'huile restante. • Faire infuser à 70 °C environ durant 1 heure. • Chinoiser délicatement sans fouler pour ne pas troubler l'huile. • Mélanger le vinaigre de Xérès avec le sel et le poivre. • Émulsionner avec l'huile de crevette tiède en dosant.
Huile de tournesol	L	0,40	
Ail (gousse d')	pce	3	
Thym, laurier	kg	pm	
Vinaigre de Xérès	L	0,05	
Céleri rémoulade et pomme verte			
Céleri rave (julienne)	kg	0,700	<ul style="list-style-type: none"> • Éplucher et tailler le céleri en julienne à la mandoline. • Ne pas éplucher les pommes et les tailler en bâtonnets de 1 à 2 mm de section.
Pomme Granny Smith	kg	0,200	
Sauce rémoulade			
Vinaigre de Xérès	L	pm	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger le vinaigre, le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. • Incorporer très progressivement l'huile de tournesol de manière à obtenir une sauce de plus en plus épaisse. • Ajouter un filet de vinaigre pour la détendre si besoin. • Lier la julienne de céleri avec la sauce rémoulade.
Œuf (jaune d')	pce	2	
Moutarde forte	kg	0,020	
Huile de tournesol	L	0,35	
Crevette sautée			
Huile d'olive	L	0,05	<ul style="list-style-type: none"> • Décortiquer les crevettes. Réserver les carapaces pour l'huile de crevette. • Sauter les crevettes dans l'huile chaude durant 1 minute. Assaisonner.
Crevette rose bouquet	kg	1,000	
DÉCOR ET FINITION			
Tomate cerise	kg	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • Laver les tomates et les partager en deux. • Trier et laver la mâche.
Mâche	kg	0,100	

Taboulé aux herbes

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** le taboulé dans un verrine ou dans une assiette creuse.
- **Décorer** avec des demi-tomates cerise et des feuilles de persil plat et de coriandre.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Taboulé aux herbes			Possibilité d'utiliser du boulgour blanchi
Semoule de blé moyenne crue	kg	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • Éplucher et tailler le concombre en brunoise. • Monder les tomates et les tailler en brunoise (en conservant l'eau). • Ciseler finement les oignons. • Presser les citrons. • Hacher les feuilles de persil, de menthe et de coriandre. • Mélanger la semoule et la garniture dans une calotte (sauf l'huile), assaisonner, mélanger, filmer et réserver au frais 3 heures minimum en remuant de temps en temps. • Ajouter un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de Tabasco au moment de l'envoi et corriger l'assaisonnement.
Garniture de légumes			
Concombre (en brunoise)	kg	0,500	
Tomate (en brunoise)	kg	0,500	
Oignon blanc (ciselé)	kg	0,150	
Citron	kg	0,500	
Persil plat haché	kg	0,050	
Coriandre fraîche hachée	botte	0,5	
Menthe hachée	botte	0,5	
Assaisonnement			
Tabasco	L	pm	
Huile d'olive	L	0,10	
FINITION			<ul style="list-style-type: none"> • Laver les tomates cerise. • Prélever les plus belles feuilles de persil et de coriandre.
Tomate cerise	kg	0,250	
Persil plat	kg	0,010	
Coriandre fraîche	botte	0,10	

Salade de fruits de mer, croustillant à la façon d'un nem

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un socle de salade assaisonnée.
- **Disposer** les crevettes et noix de Saint-Jacques sautées.
- **Verser** un filet de vinaigrette.
- **Poser** le tube croustillant légèrement en équilibre.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Salade de fruits de mer			<ul style="list-style-type: none"> • Trier, laver et essorer la salade. • Décortiquer les crevettes en conservant la nageoire caudale (queue). • Parer les noix de Saint-Jacques si besoin. • Torréfier les pignons de pin sous la salamandre. • Sauter séparément les crevettes et les noix de Saint-Jacques dans un sautoir à l'huile d'olive. Décanter. • Déglacer le fond des récipients avec un trait de vinaigre. • Faire réduire. Ajouter un filet d'eau. Réduire et assaisonner.
Salade feuille de chêne	pce	2	
Crevette gambas 30/40	kg	0,500	
Saint-Jacques (noix de) sans corail	pce	20	
Pignon de pin	kg	0,080	
Vinaigrette par déglçage			
Vinaigre de Xérès	L	0,06	
Huile d'olive	L	0,15	
Croustillant à la façon d'un nem			
Tube en brick			
Feuille de brick	pce	5	
Beurre	kg	0,080	
Farce à nem			
Vermicelle de riz trempé	kg	0,080	
Germe de soja	kg	0,100	
Crabe (chair de)	kg	0,250	
Carotte (en julienne)	kg	0,150	
Ail (gousse d') hachée	pce	1	
Oignon (ciselé)	kg	0,080	
Gingembre frais (haché)	kg	0,010	
Coriandre fraîche (hachée)	botte	0,25	
Sauce soja	L	0,05	

Pressée de tomate macédoine, rillettes de saumon

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** un disque de tomate pressée dans un cercle à bavarois.
- **Garnir** ensuite avec des rillettes et de la macédoine.
- **Finir** par un disque de tomate pressée.
- **Décorer** avec des quartiers d'œufs, de tomate mondée et de l'aneth.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
a Macédoine de légumes			
Carotte (en macédoine)	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • Détailler les carottes et les navets en tronçons de 6 cm environ. Les parer. • Détailler tous ces légumes en lamelles de 5 mm de section puis en bâtonnets de 5 mm de section puis en dés de 5 mm de section. • Cuire à l'anglaise séparément, bien égoutter et éponger. Réserver au frais. • Tailler les haricots verts en dés de 5 mm.
Navet (en macédoine)	kg	0,300	
Haricot vert (en dés)	kg	0,150	
Petit pois	kg	0,150	
b Sauce mayonnaise			
Œuf (jaune d')	pce	4	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre dans une calotte. • Incorporer l'huile en petit filet sans cesser de fouetter. • Lier la macédoine bien égouttée avec une partie de la sauce. Assaisonner. • Détendre le reste de sauce avec un peu d'eau. Ajouter l'aneth haché.
Vinaigre blanc	L	0,02	
Moutarde forte	kg	0,040	
Huile d'arachide	L	0,50	
Aneth (haché)	botte	0,25	
c Rillettes de saumon			
Saumon (filet de)	kg	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer tous les éléments des rillettes. • Parer et laver le filet de saumon cru. Détailler en pavés. • Pocher à la vapeur durant 10 minutes environ. • Égoutter et refroidir. • Émietter le filet poché, tailler en julienne les escalopes de saumon fumé. • Mélanger les 2 saumons. • Ajouter dans l'ordre les jaunes d'œufs, l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, le beurre en pommade et la crème fouettée. • Assaisonner.
Saumon fumé (tranché)	kg	0,100	
Œuf (jaune d')	pce	2	
Huile d'olive	L	0,02	
Citron	pce	0,5	
Beurre pommade	kg	0,050	
Crème fouettée	kg	0,050	
FINITION			
Tomate grosse (0,200 kg)	kg	2,000	<ul style="list-style-type: none"> • Monder toutes les tomates. • Partager les grosses tomates en deux à l'équateur et les épépiner. • Les écraser légèrement et les mettre sous presse entre deux plateaux et deux feuilles de papier absorbant durant 1 heure. • Détailler les petites tomates en 8 quartiers. • Cuire les œufs durs (10 minutes), les refroidir et les écaler. Partager en quatre.
Tomate (0,080 kg)	kg	0,400	
Œuf	pce	10	



1. Tailler la macédoine.
Cuire les légumes à l'anglaise.



2. Égoutter et refroidir les légumes, les éponger.



3. Mélanger le sel, le poivre, le vinaigre et le jaune d'œuf.



4. Émulsionner en versant progressivement l'huile en filet.

a

Plonger les légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée.



Cuisson des légumes à l'anglaise : définition

- Cuire des légumes verts à l'anglaise, c'est les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée à découvert.
- En fin de cuisson, les légumes sont égouttés, refroidis.
- Pour les féculents (pâte, riz), la technique est la même.

N.B. : Les produits sont refroidis dans le cas d'un service différé (cas d'une mise en place). Sinon, il n'est pas nécessaire de les refroidir, juste les rincer (cas des pâtes, du riz).



Égoutter et refroidir dans une eau glacée. Égoutter.

b

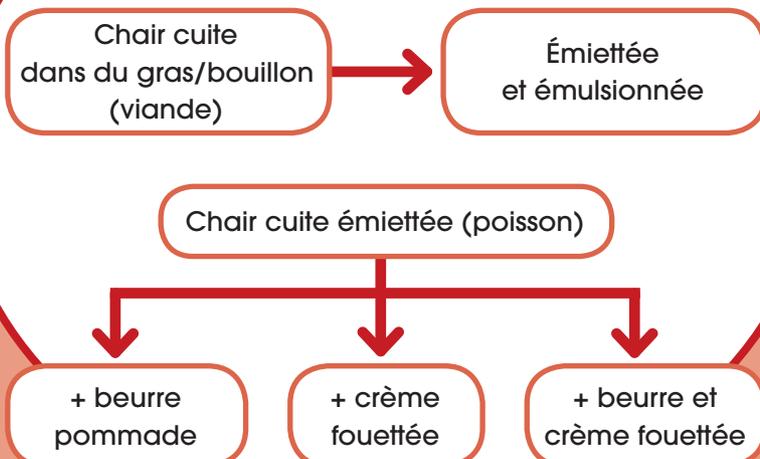
Sauce mayonnaise : Émulsion : c'est un mélange homogène d'huile (H) et de vinaigre (E) grâce à un émulsifiant (jaune d'œuf dans le cas d'une sauce mayonnaise)

La réussite d'une sauce émulsionnée de type mayonnaise est en partie due à la présence d'eau. Sans eau, pas d'émulsion possible.

PHASE	RISQUE	PRÉCAUTION
Mélanger	<ul style="list-style-type: none"> • Contamination • Produits froids 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser du matériel désinfecté. • Utiliser des produits tempérés.
Mélange initial	<ul style="list-style-type: none"> • Pas assez d'eau (penser à mettre le vinaigre et la moutarde dès le départ) 	<ul style="list-style-type: none"> • Le vinaigre représente la phase liquide indispensable à la fixation de l'huile (émulsion = E/H).
Incorporer l'huile	<ul style="list-style-type: none"> • Incorporation rapide • Difficulté pour émulsionner 	<ul style="list-style-type: none"> • Verser très lentement au début. • Utiliser un fouet.
Finition	<ul style="list-style-type: none"> • Sauce mayonnaise très épaisse (risque de trancher) 	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre avec un peu de vinaigre.
Mise au point, stockage	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de goût • Sauce figée au froid • Sauce contaminée 	<ul style="list-style-type: none"> • Penser à bien assaisonner et relever. • Utiliser une huile d'arachide ou d'olive. • Stocker 24 heures maximum.

Les rillettes : composition

c



Commentaires :

Rillettes :

À l'origine, préparations à base de chairs fermes demandant un long temps de cuisson dans du gras. Sorte de confit qui serait émietté. Par extension, les rillettes se font avec du poisson cuit. Elles sont alors additionnées de beurre ou de crème.

À base :

- de viande : canard, oie, porc, lapin, poulet,...
- de poisson : saumon, maquereau, thon blanc, sardine, hareng,...

Salade méditerranéenne (poivron confit et féta)

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Déposer** quelques ½ tomates cerise dans le fond de l'assiette.
- **Ranger** ensuite les feuilles de salade, les herbes, les poivrons confits (taillés en pointe), les quartiers de tomates.
- **Déposer** le bâtonnet de féta masqué de pistou sur le côté de l'assiette.
- **Parsemer** de rondelles d'olives noires et de fleur de sel lors de l'envoi.



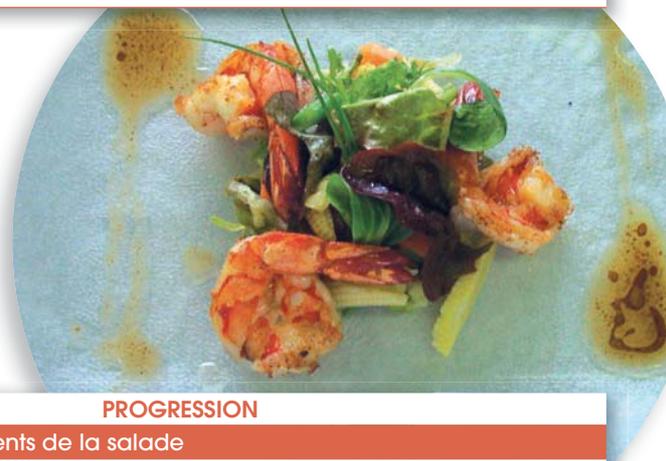
INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Poivron confit			Possibilité d'acheter des poivrons confits
Poivron rouge	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • Partager les poivrons en 3, les épépiner, les éplucher et les laver. • Ranger les quartiers de poivrons dans une sauteuse. • Recouvrir d'huile d'olive. • Ajouter alors les gousses d'ail en chemise, le thym et le laurier. Assaisonner. • Couvrir et faire confire très lentement sur feu doux durant 30 à 45 minutes environ. • Refroidir rapidement. • Filtrer l'huile qui servira pour la vinaigrette.
Poivron jaune	kg	0,250	
Poivron vert	kg	0,250	
Huile d'olive	L	0,50	
Ail (gousse d') en chemise	pce	3	
Thym, laurier	kg	pm	
Base de salade			Possibilité d'acheter un mélange de salades
Salade feuille de chêne	pce	0,50	<ul style="list-style-type: none"> • Trier et laver les salades. Les ranger dans un bac recouvert d'un papier absorbant. • Réserver au frais. • Trier et laver les pluches d'herbes.
Salade romaine	pce	0,50	
Basilic frais	botte	0,40	
Persil plat frais	kg	0,025	
Coriandre fraîche	botte	0,25	
Garniture			
Feta	kg	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • Détailler la féta en 10 bâtonnets de 2 cm de section environ. • Monder les tomates. • Partager en 4 quartiers de haut en bas et supprimer les pépins. • Partager les tomates cerise en deux. • Détailler les olives noires en rondelles. • Confectionner une vinaigrette simple (2HOF002/4) en utilisant l'huile de confisage des poivrons.
Tomate (0,050 kg/pce)	kg	0,500	
Tomate cerise	kg	0,500	
Olive noire (dénoyautée)	kg	0,080	
Pistou	kg	0,050	
Vinaigrette simple	L	0,20	

Salade chinoise aux crevettes et noix de cajou

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** les éléments de la salade en buisson
- **Ranger** autour les crevettes sautées chaudes et les noix de cajou.
- **Verser** un trait de vinaigrette.



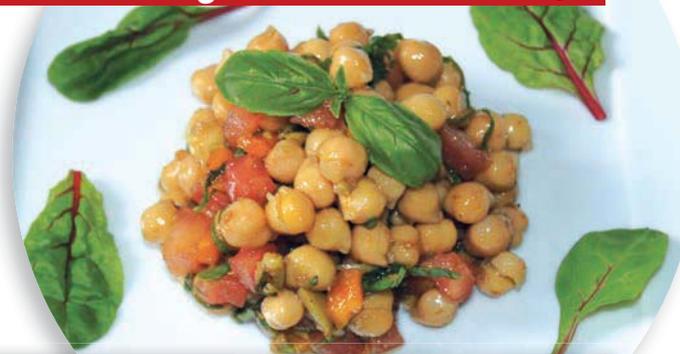
INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Base de salade			Bien sécher les éléments de la salade
Salade feuille de chêne	pce	1	<ul style="list-style-type: none"> • Trier et laver la salade. Réserver au frais sur papier absorbant. • Détailler les cœurs de palmier en quartiers. • Trier et laver les germes de soja. Éponger. • Tailler les carottes en julienne. • Éplucher et tailler le poivron en fins filaments.
Cœur de palmier	kg	0,200	
Germe de soja	kg	0,200	
Carotte (en julienne)	kg	0,300	
Poivron vert (en filament)	kg	0,300	
Vinaigrette asiatique			
Vinaigre de riz	L	0,03	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger le vinaigre, les épices, le miel, la sauce Nuoc Mam et des graines de sésame dans une calotte. • Verser les deux huiles en filet sans chercher à émulsionner. • Corriger l'assaisonnement avec un peu de sauce piment (Tabasco).
Cinq épices chinoises	L	pm	
Miel	kg	0,020	
Sauce Nuoc Mam	L	0,025	
Huile d'arachide/sésame	L	0,20	
Garniture			
Crevette gambas (30/40)	kg	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • Décortiquer les crevettes en conservant la nageoire caudale (queue). • Sauter les crevettes à l'huile d'olive, lors de l'envoi en les saupoudrant de graines de sésame.
Huile d'olive	L	0,02	
Sésame (graine de)	kg	0,025	
Noix de cajou	kg	0,150	

Salade de pois chiches à la libanaise

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Dresser** les pois chiches dans un cercle à tartelette au centre de l'assiette.
- **Décorer** le pourtour avec des feuilles de poirée.
- **Verser** un filet de vinaigrette autour.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Pois chiches			Possibilité d'utiliser des pois chiches en conserve (cuire 30 minutes)
Huile d'olive	L	0,05	<ul style="list-style-type: none"> • Tremper les pois chiches durant 12 heures la veille. • Faire suer la brunoise de carotte et l'oignon ciselé à l'huile d'olive. • Ajouter les pois chiches. • Mouiller largement avec de l'eau. Ajouter l'ail et le romarin. • Cuire à frémissement durant 2 à 3 heures environ. Saler avant la fin. • Supprimer le romarin et les gousses d'ail. • Égoutter et corriger l'assaisonnement.
Carotte (brunoise)	kg	0,150	
Oignon (cisé)	kg	0,100	
Pois chiche sec	kg	0,500	
Ail (gousse d')	pce	5	
Romarin	botte	pm	
Garniture d'accompagnement			Compter 1 croustillant/personne
Tomate	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • Monder et épépiner les tomates. • Tailler la chair des tomates en dés. • Hacher les herbes. • Tailler les olives en fines rondelles. • Ajouter tous ces fins éléments dans les pois chiches. • Corriger l'assaisonnement.
Persil plat (haché)	kg	0,050	
Basilic (haché)	botte	0,50	
Coriandre fraîche (hachée)	botte	0,50	
Olive noire (dénoyautée)	kg	0,125	
Cumin moulu	kg	pm	
Vinaigrette simple			
Vinaigre balsamique	L	0,02	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger le vinaigre avec le sel et le poivre dans une calotte. • Verser les deux huiles en filet sans chercher à émulsionner. Assaisonner les pois chiches.
Huile d'olive/sésame	L	0,10	
Matériel, décor et finition			Possibilité d'utiliser du mesclun
Poirée (feuille de)	pce	50	<ul style="list-style-type: none"> • Trier et laver les feuilles de poirée et le basilic.
Basilic	botte	0,25	

Millefeuille de légumes au bacon, crème de céleri au basilic

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Superposer** au centre de l'assiette un dôme de julienne, un disque de brick, une tranche de bacon, un disque de brick, la julienne de légumes, un disque de brick.
- **Verser** un cordon de sauce autour.
- **Décorer** d'une pluche de cerfeuil.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION
Feuille de brick			
Feuille de brick	pce	5	<ul style="list-style-type: none"> • Détailler les feuilles de brick à l'emporte-pièce (3 disques par personne). • Lustrer au beurre clarifié. • Colorer au four à 150 °C (sans ventilation).
Beurre clarifié	kg	0,020	
Bacon grillé			
Bacon (tranche de)	pce	10	<ul style="list-style-type: none"> • Griller les tranches de bacon, réserver au chaud.
Julienne de légumes			
Carotte (en julienne)	kg	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • Tailler les légumes en julienne à la mandoline (carotte, navet, gingembre). • Tailler le poireau en julienne au couteau. • Beurrer un sautoir, disposer les juliennes. • Ajouter un peu d'eau, l'assaisonnement (sel, poivre) et couvrir. • Faire étuver lentement à couvert sans coloration.
Poireau (en julienne)	kg	0,400	
Gingembre (en julienne)	kg	0,020	
Navet long (en julienne)	kg	0,200	
Crème de céleri au basilic			
Beurre	kg	0,050	<ul style="list-style-type: none"> • Éplucher et laver le céleri rave. • Tailler en gros morceaux. • Faire suer au beurre le céleri lentement sans coloration. • Ajouter le fond blanc et la crème liquide. • Cuire le céleri dans ce mélange durant 30 minutes environ. • Ajouter le basilic, mixer la sauce et assaisonner.
Céleri rave (en dés)	kg	0,200	
Fond blanc de volaille	L	0,50	
Crème liquide	L	0,30	
Basilic (haché)	botte	0,5	

Champignons à la grecque, sauce mousseuse aux épices, œuf poché

Recette pour 10 personnes



Dressage et présentation :

- **Dresser** un socle de champignons à la grecque bien froids.
- **Verser** la sauce mousseuse autour.
- **Dresser** l'œuf poché (réchauffé 30 secondes dans une eau bouillante) sur le socle de champignons.
- **Décorer** avec une pluche d'herbe.

INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION	
a Champignons à la grecque				
Champignon de Paris	kg	1,200	<ul style="list-style-type: none"> • Escaloper les champignons. • Faire suer les oignons ciselés à l'huile olive dans un sautoir. • Mouiller avec le jus de citron, le vin blanc, ajouter le bouquet garni et le mélange poivre/coriandre en gaze. Porter à ébullition. • Ajouter les champignons escalopés. Saler. • Couvrir et cuire rapidement à couvert durant 5 minutes. • Débarrasser, réduire le jus de cuisson si nécessaire. • Vérifier l'assaisonnement, ajouter le basilic haché. • Refroidir rapidement. 	
Huile d'olive	L	0,20		
Oignon (ciselé)	kg	0,100		
Citron (jus de)	L	0,10		
Vin blanc sec	L	0,40		
Coriandre graine	pce	5		
Poivre en grains	pce	5		
Bouquet garni	pce	1		
Basilic (haché)	botte	0,25		
b Sauce mousseuse aux épices				
Réduction aux épices			<ul style="list-style-type: none"> • Faire suer très lentement les échalotes ciselées et l'ail haché. • Ajouter les épices et finir de faire suer. • Mouiller avec le fond blanc. • Faire réduire aux 3/4. • Mouiller avec la crème. • Faire réduire légèrement. • Chinoiser et mettre au point l'assaisonnement. • Faire mousser lors de l'envoi. 	
Beurre	kg	0,050		
Échalote (ciselée)	kg	0,100		
Ail (gousse d') haché	pce	2		
Curry, cannelle,...	kg	pm		
Sauce mousseuse				
Fond blanc de volaille	L	0,50		
Crème liquide	L	0,30		
c Œuf poché				Voir 5OEU002/1
Œuf extra frais	pce	10		<ul style="list-style-type: none"> • Porter à ébullition de l'eau additionnée de vinaigre. • Pocher les œufs 3 minutes, les rafraîchir et les ébarber.
Vinaigre blanc	L	0,20		
FINITION				
Persil plat	botte	0,1		



1. Faire suer les oignons à l'huile d'olive sans coloration.



2. Ajouter le jus de citron, le vin blanc et les aromates. Ajouter alors les champignons escalopés. Cuire.



3. Pocher les œufs durant 3 minutes dans une eau bouillante vinaigrée.



4. Faire la sauce mousseuse, la mixer au dernier moment pour la rendre plus légère.

a

Les grecques de légumes : composition

- des légumes sués à l'huile d'olive (oignon, gingembre, curcuma, ail,...)
- une base liquide acide (jus de citron, vin blanc, jus d'agrume,...)
- un liquide de cuisson (eau, fond blanc, ...)
- des aromates, des épices (thym, laurier, coriandre, poivre, fenouil, badiane, ...)
- des herbes (coriandre, basilic, aneth,...)
- les légumes donnant l'appellation.

N.B. : en fin de cuisson, le liquide réduit donne une vinaigrette aromatique (huile d'olive + jus de citron/vin blanc + liquide de cuisson).



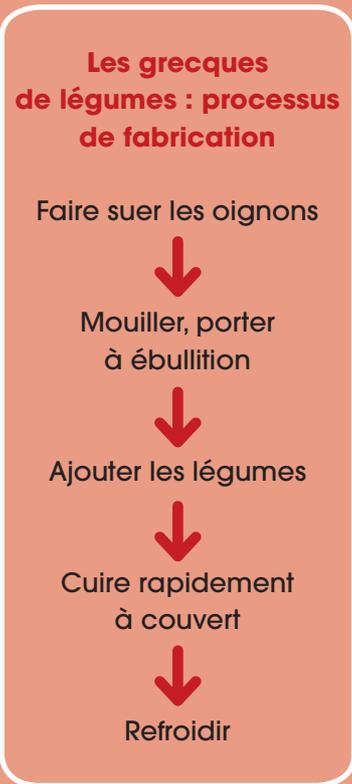
Incliner le mixeur pour favoriser la mousse.

Les sauces mousseuses : 2 problèmes

b

RISQUE	RAISON	SOLUTION
• La mousse peine à se former	• La sauce est trop réduite (trop de matière grasse)	• La détendre avec un peu d'eau.
• La mousse s'affaisse rapidement	• La sauce est trop liquide (pas assez de matière grasse : pas de tenue)	• La faire réduire légèrement.

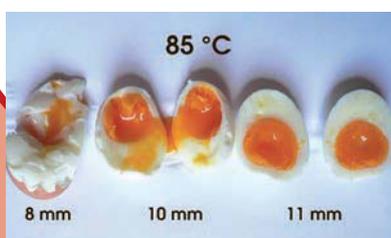
La formation de mousse est en partie due à la présence de matière grasse.
Possibilité d'ajouter de la lécithine de soja avant de mixer (facilite l'effet mousse).



c

Œuf poché/œuf mollet : même logique !

	ŒUF POCHÉ	ŒUF MOLLET
Technique de cuisson	Plonger l'œuf sans sa coquille dans une eau bouillante additionnée de vinaigre	Plonger l'œuf avec sa coquille dans une eau bouillante
Durée de cuisson	2,5 minutes	5 à 6 minutes selon le calibre
État du blanc d'œuf	Coagulé	Coagulé
État du jaune d'œuf	Liquide	Liquide
Aspect physique	Irrégulier	Forme d'œuf



En cuisant les œufs à 85 °C, la texture du blanc comme du jaune est modifiée. L'ensemble est beaucoup plus moelleux.

Commentaires :

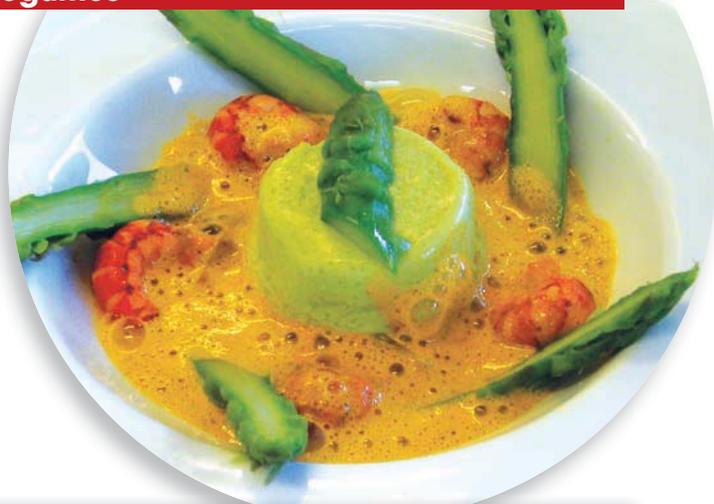
Grecque : variations.
La recette étudiée est une recette de base qui peut être modifiée selon les goûts.
Possibilité d'ajouter des liquides variés, des épices ou des herbes aromatiques différentes,...
Il est même possible d'utiliser cette technique de cuisson pour des garnitures de légumes servies chaudes (voir 2HOF003/4).

Grecque de fenouil au safran, flan d'asperge, jus d'écrevisse mousseux

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Démouler** le flan chaud au centre de l'assiette.
- **Ranger** la grecque de fenouil autour.
- **Verser** un cordon de coulis d'écrevisse bien mousseux autour.
- **Décorer** avec les pointes d'asperges et les queues d'écrevisses.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION	
Flan d'asperge				
Purée d'asperge			<ul style="list-style-type: none"> • Émincer finement les queues d'asperges. • Faire suer dans l'huile d'olive. • Mouiller à peine à hauteur avec le fond blanc. • Cuire à frémissement. • Mixer finement et refroidir sur glace. 	
Asperge verte (queue)	kg	0,500		
Huile d'olive	L	0,05		
Fond blanc de volaille	L	0,25		
Flan d'asperge			<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger la purée d'asperge froide avec l'œuf et les jaunes battus. • Incorporer la crème. Assaisonner. • Mouler dans des darioles beurrées, filmer. • Cuire au four vapeur à 85/90 °C durant 10 minutes environ. • Laisser reposer avant de démouler. 	
Purée d'asperge (ci-dessus)	kg	0,330		
Œuf entier	pce	1		
Œuf (jaune d')	pce	2		
Crème liquide	kg	0,100		
Jus d'écrevisse mousseux				
Écrevisse entière	kg	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • Châtrer les écrevisses, les décortiquer et concasser finement les coffres à cru. Réserver les queues pour la finition. • Tailler les légumes de la garniture aromatique. • Faire rissoler les coffres d'écrevisses dans l'huile d'olive chaude. • Ajouter la garniture aromatique, faire suer durant 5 minutes. • Déglacer au cognac et au vin blanc et faire réduire à sec. • Ajouter le concentré de tomate, le bouquet garni et l'ail écrasé. • Mouiller à hauteur avec le fumet. • Cuire à frémissement durant 30 minutes. Dépouiller régulièrement. • Mixer puis chinoiser en foulant lors de la fin de cuisson. • Réduire si nécessaire. • émulsionner au beurre à l'aide d'un mixeur et faire mousser. 	
Huile d'olive	L	0,10		
Carotte (mirepoix)	kg	0,100		
Oignon (ciselé)	kg	0,100		
Échalote (ciselée)	kg	0,100		
Fenouil bulbe (mirepoix)	kg	0,100		
Cognac	L	0,10		
Vin blanc sec	L	0,20		
Concentré de tomate	kg	0,040		
Ail (gousse d') écrasé	pce	5		
Bouquet garni	pce	1		
Fumet de poisson	L	1,25		
Beurre (émulsion)	kg	0,050		
Grecque glacée de fenouil et safran				
Fenouil (bulbe de)	kg	1,200		<ul style="list-style-type: none"> • Détailler le fenouil en fines lanières (type jardinière). • Faire suer les oignons ciselés à l'huile d'olive dans un sautoir. • Mouiller avec le jus d'orange, le vin blanc et un peu d'eau (ou de fumet). • Ajouter la « jardinière » de fenouil. Saler. • Ajouter le bouquet garni et le safran. • Couvrir, porter à ébullition et cuire à couvert durant 15 minutes environ. • Débarrasser, réduire le jus de cuisson si nécessaire. • Refroidir rapidement. Assaisonner.
Huile d'olive	L	0,20		
Oignon (ciselé)	kg	0,100		
Orange (jus d')	L	0,10		
Vin blanc sec	L	0,40		
Safran (poudre)	kg	pm		
Bouquet garni	pce	1		
FINITION				
Asperge verte (pointe d)	kg	pm	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire à l'anglaise les pointes d'asperge, les fendre en deux. • Faire sauter les queues d'écrevisses très rapidement au beurre. 	
Beurre	kg	0,025		
Queue d'écrevisse réservée	kg	pm		

Sablé au parmesan, artichaut à la grecque, maquereau en saumure d'agrumes, beurre de grecque

Recette pour 10 personnes

Dressage et présentation :

- **Déposer** le sablé • **Garnir** de dés d'artichauts.
- **Poser** dessus le filet de maquereau.
- **Servir** un trait de beurre de grecque.
- **Décorer** avec les quartiers de tomate confite.



INGRÉDIENTS	UNITÉS	QUANTITÉ	PROGRESSION	
Sablé parmesan amande				
Beurre pommade	kg	0,150	<ul style="list-style-type: none"> • Sabler le beurre pommade avec le parmesan, les amandes hachées, la farine et la poudre à lever. • Ajouter le jaune d'œuf. Amalgamer légèrement sans travailler la pâte. • Garnir un cadre inox (de 40 x 9 cm) sur 5 mm d'épaisseur. • Refroidir. • Cuire à 180 °C durant 5 à 10 minutes. • Détailler en 10 rectangles de 3 x 9 cm. 	
Parmesan râpé	kg	0,125		
Amande (hachée)	kg	0,125		
Farine	kg	0,125		
Poudre à lever	kg	0,005		
Œuf (jaune d')	pce	1		
Artichaut à la grecque				
Artichaut surgelé (fond d')	kg	0,600	<ul style="list-style-type: none"> • Détailler les artichauts en dés. • Faire suer les artichauts à l'huile d'olive dans une sauteuse, sans coloration. • Déglacer au jus d'orange et au jus de citron. • Mouiller avec le fond blanc. Porter à ébullition. • Assaisonner. • Couvrir d'un papier sulfurisé et cuire à allure douce durant 10 minutes environ. • Décant les artichauts en fin de cuisson. • Réserver le jus de cuisson pour le beurre de grecque. • Refroidir les artichauts. 	
Cuisson à court-mouillement				
Huile d'olive	L	0,10		
Citron (jus de)	pce	1		
Orange (jus d')	L	0,20		
Fond blanc	L	0,20		
Poivre blanc (grain)	kg	pm		
Ail (gousse d')	pce	1		
Sel fin	kg	pm		
Maquereau en saumure d'agrumes				
Sel d'agrumes				<ul style="list-style-type: none"> • Râper l'écorce des agrumes sur le gros sel. Bien mélanger.
Gros sel	kg	0,300		
Pamplemousse (zeste de)	pce	1		
Ciron vert (zeste de)	pce	1	<ul style="list-style-type: none"> • Lever les filets de maquereau. • Parer les filets de maquereaux et les saupoudrer de sel d'agrumes. • Faire mariner au frais durant 1 heure. • Rincer sous un filet d'eau froide puis les faire mariner dans le jus de citron vert et l'huile d'olive durant 30 minutes. • Égoutter les maquereaux. • Faire rôtir sous la salamandre et les assaisonner si besoin. 	
Maquereau mariné				
Maquereau entier	pce	5		
Citron vert (jus de)	pce	3		
Huile d'olive	L	0,10		
Beurre de grecque à la coriandre				
Jus de grecque réservé	L	0,20	<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer le jus de grecque. • Faire réduire légèrement. • Émulsionner avec le beurre froid. Assaisonner. • Ajouter la coriandre hachée. 	
Beurre	kg	0,080		
Coriandre fraîche (hachée)	botte	0,5		
FINITION				
Tomate confite (quartier de)	pce	20	<ul style="list-style-type: none"> • Confire 20 pétales de tomate (7POI007/4). 	