



SOMMAIRE

INTRODUCTION	11
1 SE PRÉPARER	13
CHAPITRE 1 LISTE DU MATÉRIEL POUR CUISINER CHEZ SOI	15
CHAPITRE 2 LA TENUE POUR L'ÉPREUVE	17
CHAPITRE 4 LEXIQUE PROFESSIONNEL	19
2 BON DE COMMANDE	23
BON DE COMMANDE VIERGE	25
COMMENT REMPLIR UN BON DE COMMANDE	26
RAYONS D'ACHAT	28
EXEMPLE DE BON DE COMMANDE	31
ÉQUIVALENCES	33
3 LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSONS ET TRANSFORMATIONS	35
INTRODUCTION	37
INTÉRÊT D'UNE CUISSON	37
TROIS GRANDES CATÉGORIES DE CUISSONS	37
CHAPITRE 1 LA CUISSON EN MILIEU AQUEUX	39
DÉFINITION	39
LIQUIDE DE CUISSON	39
LES LÉGUMES	39
LES VIANDES	40
LES POISSONS	41
LES PRODUITS CÉRÉALIERS	41
RECETTES	43
CHAPITRE 2 LA CUISSON À LÉTOUFFÉE	55
DÉFINITION	55
PRINCIPE	55

TECHNIQUE	55
RECETTES	56
CHAPITRE 3 LA CUISSON VAPEUR	61
DÉFINITION	61
LES DIFFÉRENTS AVANTAGES	61
LA TECHNIQUE : L'AUTOUISEUR	61
RECETTES	64
CHAPITRE 4 LA CUISSON EN SAUTÉ	67
DÉFINITION	67
PRINCIPE	67
TECHNIQUE	67
MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES	68
RECETTES	69
CHAPITRE 5 LA CUISSON EN BRAISÉ	73
DÉFINITION	73
TECHNIQUE	73
RECETTES	74
CHAPITRE 6 LES RAGOÛTS	81
DÉFINITION	81
TECHNIQUE ET TRANSFORMATIONS PHYSICO-CHIMIQUES	81
RECETTES	82
CHAPITRE 7 LES GRILLADES	87
DÉFINITION	87
TECHNIQUE	87
MODIFICATIONS NUTRITIONNELLES	88
RECETTES BONUS	88
CHAPITRE 8 LES RÔTIS	91
DÉFINITION	91
TECHNIQUE	91
CHAPITRE 9 LA FRITURE	93
DÉFINITION	93
TECHNIQUE	93
CONDITIONS SANITAIRES LIÉES À LA FRITURE	94
LES AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS	94

LA FRITURE PLATE : LA PANURE	95
RECETTES	96
CHAPITRE 10 LES LIAISONS	99
DÉFINITION	99
LES LIAISONS GLUCIDIQUES	99
LES LIAISONS PROTIDIQUES	100
LES LIAISONS MIXTES	102
RECETTES	102
CHAPITRE 11 LES ŒUFS	111
PRÉSENTATION	111
HYGIÈNE DES ŒUFS	112
DIVERSES POSSIBILITÉS DES ŒUFS	113
DIVERSES PROPRIÉTÉS	113
TEMPS DE CUISSON DES ŒUFS	113
RECETTES	114
CHAPITRE 12 CRUDITÉS ET SAUCES	123
CRUDITÉS	123
LES SAUCES	124
RECETTES	127
CHAPITRE 13 LES LÉGUMES SECS	133
LES LÉGUMES SECS	133
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	134
QUANTITÉ ET SPÉCIALITÉS	135
RECETTES	136
CHAPITRE 14 LES FRUITS SECS	139
LES FRUITS SECS	139
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	140
QUANTITÉ ET SPÉCIALITÉS	140
RECETTES	141
CHAPITRE 15 LES PÂTES LEVÉES À L'ŒUF	143
PÂTE LEVÉE AU BLANC D'ŒUF : BISCUIT DE SAVOIE / BISCUIT ROULÉ	143
PÂTE LEVÉE À LA MOUSSE D'ŒUF ENTIER : GÉNOISE	144
RECETTES	145

CHAPITRE 16 LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE CHIMIQUE	149
DÉFINITION	149
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	150
RECETTES	151
CHAPITRE 17 LES PÂTES LEVÉES À LA LEVURE ORGANIQUE	155
DÉFINITION	155
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	156
RATIO LEVURE FRAÎCHE ET LEVURE SÈCHE	157
RECETTES	158
CHAPITRE 18 LA PÂTE BRISÉE	161
DÉFINITION	161
TECHNIQUE ET TRANSFORMATIONS PHYSICO-CHIMIQUES	162
DIVERS INTÉRÊTS DE LA PÂTE BRISÉE	163
EXEMPLES DE PRÉPARATION	163
RECETTES	164
CHAPITRE 19 LA PÂTE SABLÉE	175
DÉFINITION	175
DIVERS INTÉRÊTS DE LA PÂTE SABLÉE	177
EXEMPLES DE PRÉPARATION	178
RECETTES	178
CHAPITRE 20 LA PÂTE FEUILLETÉE	183
DÉFINITION	183
TECHNIQUE ET JUSTIFICATIONS	184
LES PÂTES FEUILLETÉES DU COMMERCE	185
RECETTES	186
CHAPITRE 21 LA PÂTE À CRÊPES	187
DÉFINITION	187
TECHNIQUE ET TRANSFORMATIONS PHYSICOCHIMIQUES	188
EXEMPLES DE PRÉPARATION À BASE DE PÂTE À CRÊPES	189
PRÉSENTATION DES CRÊPES, DIVERSES FORMES	190
RECETTES	191
CHAPITRE 22 LA PÂTE À CHOUX	195
DÉFINITION	195
TECHNIQUE ET TRANSFORMATIONS PHYSICOCHIMIQUES	196

EN CAS DE CHOUX À LA CRÈME OU D'ÉCLAIR	197
CUISSON À LA FRITURE	197
RECETTES	198
CHAPITRE 23 LES SOUFLÉS	203
DÉFINITION	203
RECETTES	204
CHAPITRE 24 LES FARCES	207
DÉFINITION	207
LES DIFFÉRENTS TYPES DE LIAISON	207
PARTICULARITÉS AU NIVEAU DE L'HYGIÈNE	208
RECETTES	208
CHAPITRE 25 LE SUCRE	211
DÉFINITION	211
LE SIROP	212
LE CAMEL	212
RECETTE CAMEL BEURRE SALÉ (1 PERSONNE)	212
CHAPITRE 26 LES GÉLIFIANTS ALIMENTAIRES	213
DÉFINITION	213
LES DIVERS GÉLIFIANTS	213
UTILISATION DE LA GÉLATINE	214
UTILISATION DE L'AGAR-AGAR	214
RECETTES	215
CHAPITRE 27 BONUS : LES BISCUITS	217
DÉFINITION	217
RECETTES	217
CHAPITRE 28 LES FICHES TECHNIQUES	219
ORGANIGRAMME	219
HYGIÈNE	222
CALCUL ÉNERGÉTIQUE	225
CALCUL COÛT PRÉPARATION	231
COMPARAISON, AVANTAGES ET LIMITES	235
ÉTAPES RÉALISATION ET TRANSFORMATIONS	239
CONCLUSION DES FICHES TECHNIQUES	241
4 RÉVISIONS	243

5 TP	247
PROPOSITION DE PROGRAMME DE TP À RÉALISER DURANT L'ANNÉE	249
FICHES TECHNIQUES ASSOCIÉES AUX TP	251
PROPOSITION DE CORRECTION DES FICHES TECHNIQUES	258
6 RÉCAPITULATIF ANNALES	263
7 CORRIGÉS	281