

# Les bases de la cuisine

Cours suivi – Mars 2012 à Juin 2012



## Cours suivi : Les bases de la cuisine

### Programme détaillé

Les cours ont lieu le lundi soir de 19h dans les ateliers de cuisine Chef Martial.

*La Cooking Factory, 22 rue d'Enghien, 75010, et Classe Cuisine, 80 rue des Tournelles, 75003.*

Lundi 12 mars Les Légumes Niveau I : focus sur la pomme de terre, la tomate, le poivron, les haricots et le navet

Lundi 26 mars Les Viandes




Lundi 16 avril La Volaille

Lundi 23 avril Les Sauces, Jus, Soupes et Veloutés

Lundi 14 mai Les Poissons

Lundi 4 juin La pâtisserie



Thème	Choisir et Conserver	Préparer et découper	Modes de cuisson	Recettes
<b>Les Légumes</b> <b>Niveau I : focus sur la pomme de terre, la tomate, le poivron, les haricots et le navet</b> 	<p>Apprendre à reconnaître la fraîcheur et la qualité des produits.            Point sur les légumes de saison.            Laver les légumes, les herbes et les conserver.</p>	<p>Les ustensiles indispensables (couteaux, économes, araignée, grattoir, casseroles, sauteuses, mandoline...) et leur usage.            Découper en julienne, macédoine, brunoise...            Tourner et monder.</p>	<p>Blanchir, glacer, cuire à l'anglaise, cuire à la vapeur, frire, mijoter, réduire en purée, tomber au beurre.</p>	<p><b>Hachis Parmentier</b> à la purée de pomme de terre, <b>tomates mondées</b> et concassées pour en faire une fondue, <b>haricots à l'anglaise</b> et reliés en fagots de poitrine fumée, <b>légumes racines glacés</b>.</p>
<b>Les Viandes</b> 	<p>Reconnaître les morceaux et pièces du boucher, leur fraîcheur et qualité.            Conserver la viande au réfrigérateur.</p>	<p>Les ustensiles indispensables. Désosser, préparer et découper la viande en petites pièces adaptées aux repas familiaux.</p>	<p>Les modes de cuisson simples : poêlé, mijoté, braisé, marquer la viande, le principe de la cuisson en deux temps.</p>	<p><b>Noisettes d'agneau farcies aux herbes.</b>  <i>Mise en pratique : détailler la selle en filets, dénervé, rouler et ficeler, assaisonner puis cuire en deux temps.</i></p>
<b>La Volaille</b> 	<p>Reconnaître les morceaux et pièces du boucher, leur fraîcheur et qualité.            Conserver la volaille au réfrigérateur.</p>	<p>Les ustensiles indispensables. Préparer et découper une petite volaille à cru et à cuit (poulet ou pigeon).</p>	<p>Les modes de cuisson simples : rôtir, pocher, poêler, cuire en ballottines, paner à l'anglaise.</p>	<p><b>Poulet rôti assis sur une canette de bière.</b>  <i>Mise en pratique : Préparer le poulet, l'assaisonner, farcir sous la peau, la technique de la canette de bière et cuisson rôtie.</i>  <b>Jambonnette de volaille farcie.</b>  <i>Mise en pratique : désosser une cuisse, la farcir, la ficeler.</i></p>

### Les Sauces, Soupes et liants liquides



Les Sauces, Soupes, Potages et Veloutés, Jus de viande et Bouillon clairs.  
Techniques de base des sauces classiques.  
Ustensiles nécessaires (louche, araignée, chinois, casseroles...) et emplois.  
Astuces de la cuisine minceur : les sauces qui se servent du légume comme support (sauce onctueuse mais légères).

### La sauce béchamel :

*Mise en pratique : réalisation d'un roux blanc.*

### Bouillon de volaille aux petits légumes.

*Mise en pratique : réalisation d'un bouillon clair, cuisson des légumes en bâtonnets ou en macédoine.*

### Mayonnaise à l'huile d'olive.

*Mise en pratique : sauce émulsionnée froide.*

### Velouté aux champignons.

### Les Poissons et crustacés



Reconnaitre et choisir : poissons courants, poissons plats, poissons ronds, petits poissons, fruits de mer.  
*Chez un poissonnier*

Nettoyer, lever les filets sur poissons simples (ébarber, écailler, rincer, laver, retirer les yeux, les ouïes, arrêter, dépecer)

Modes de cuisson simples : au four, en papillote, à la poêle, frits, farcis, pochés.

### Papillote de cabillaud à la tapenade et petits légumes.

*Mise en pratique : cuisson en deux temps sur pavé de saumon.*

### Poêlée d'encornets persillée.

*Mise en pratique : préparation, nettoyage et découpe, panure.*

### La pâtisserie



Principes de base en pâtisserie : mise à température, congélation, montage d'un entremet.  
Apprendre à reconnaître les crèmes aux œufs de base (beurre, pâtissière, anglaise, collée, bavaroise, chiboust...)  
Les différentes pâtes (brisée, sucrée, sablée, feuilletée...)  
Les biscuits (dacquoise, génoise, sans farine...)  
La cuisson au four : principes des températures

### Fraisier.

*Mise en pratique : réalisation d'une crème au beurre à la meringue italienne, réalisation d'une pâtissière, réalisation d'une crème mascarpone, réalisation d'une génoise, nettoyage et découpe des fraises, montage d'un entremet, travailler et recouvrir de pâte d'amande décorer.*