

LES TAILLES DE BASE

■ CONSEIL DE PRO

Lorsque les légumes taillés sont servis et ont un réel intérêt esthétique, le taillage doit être très régulier. Quand les légumes ont un rôle uniquement aromatique et qu'ils ne seront pas présentés à table, le taillage peut être plus ou moins irrégulier.

❖ BON À SAVOIR

Le plus difficile est d'acquiescer le bon geste pour émincer ! Une fois la technique assimilée, vous devriez être capable de tailler toutes les formes de base.

Le choix des couteaux est essentiel : il faut adapter son couteau à la fois au produit et au taillage. Dans certains cas, il est préférable d'utiliser un éminceur. Parfois, un couteau filet de sole sera le plus adapté pour effectuer un travail de précision.

🕒 GAIN DE TEMPS

Pour gagner du temps et de l'efficacité, la mandoline est l'ustensile de travail indispensable. En plus d'être rapide, elle permet une taille très régulière.

Pour une compréhension simplifiée et rapide, les tailles de base des légumes sont codifiées et chacune porte un nom (bâtonnets, cubes...).

Ainsi, il est facile de se comprendre dans toutes les cuisines, à condition de bien respecter les caractéristiques propres à chaque taille.

En cuisine, il est impératif de s'exprimer avec un vocabulaire précis, chaque terme représentant la même chose pour tous. C'est la raison pour laquelle chacune des tailles de base répond à des critères standards. La précision des tailles permet de soigner la présentation en apportant une certaine homogénéité des formes et des volumes : l'uniformité des volumes permet le contrôle parfait de la cuisson, et la régularité du résultat permet de servir le plat avec un certain standard.

Bâtonnets

- julienne : bâtonnets de 1 à 2 mm de section et de 5 à 6 cm de longueur ;
- jardinière : bâtonnets de 5 mm de section et de 4 à 5 cm de longueur ;
- pommes pont-neuf : bâtonnets de 1,5 à 2 cm de section et de 7 à 8 cm de longueur ;
- pommes mignonnettes : bâtonnets de 8 à 10 mm de section et de 6 à 7 cm de longueur ;
- pommes allumettes : bâtonnets de 4 à 5 mm de section et de 5 à 6 cm de longueur ;
- pommes paille : bâtonnets de 1 à 2 mm de section et de 5 à 6 cm de longueur.

Paysanne : carrés ou en triangles de 1 cm de section et de 1 à 2 mm d'épaisseur.

Cubes

- brunoise : cubes de 2 à 3 mm de côté ;
- macédoine : cubes de 5 à 6 mm de côté.

Mirepoix : gros cubes irréguliers d'environ 1 cm de côté.

Émincer : couper en tranches régulières plus ou moins épaisses de quelques millimètres à quelques centimètres.

Ciseler : tailler en tous petits dés, obtenus par trois coupes successives (largeur, hauteur et longueur).

Hacher : couper en menus morceaux.

Les différentes tailles de base



① STABILISEZ LA BASE



② PAREZ



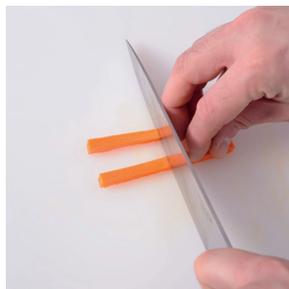
③ TAILLEZ DES LAMELLES



④ TAILLEZ DES BÂTONNETS



⑤ TAILLEZ DES CUBES



① STABILISER LA BASE

Certains produits ronds ou difficiles à maintenir doivent être entamés. Il faut commencer par couper une fine tranche ; celle-ci va permettre d'obtenir un bord bien plat qui servira d'assise. Il est important de réaliser cette opération pour que les légumes ronds ne basculent pas pendant la coupe, car il y a sinon un vrai risque de coupure.

② PAREZ

Pour une taille parfaite, il faut rendre planes toutes les faces du légume en enlevant tout ce qui nuirait à la régularité des morceaux taillés.

③ TAILLEZ DES LAMELLES

Ensuite, détaillez le légume en tranches. L'épaisseur de celles-ci dépend de la taille de base choisie. Les tranches pour réaliser une julienne seront très fines, et celles pour une jardinière, beaucoup plus larges.

④ TAILLEZ DES BÂTONNETS

Superposez les tranches et taillez des bâtonnets. Veillez à avoir des gestes très réguliers pour obtenir des bâtonnets de taille identique ; c'est important pour la vue, et essentiel pour une bonne maîtrise de la cuisson.

⑤ TAILLEZ DES CUBES

Maintenez plusieurs bâtonnets et taillez-les en dés. Là encore, veillez à avoir des gestes très réguliers pour obtenir des dés de même taille.



LES VOLAILLES

■ CONSEILS DE PRO

Les filets et les suprêmes de volaille sont à cuire de préférence sur leur os ; une découpe en bateau permet de laisser les parties sur le bréchet, évitant le rétrécissement et le dessèchement des chairs.

Pour que les morceaux de volaille restent moelleux, trempez-les dans du lait avant de les mettre en cuisson ou déposez des petits-suisseurs à l'intérieur des pièces mises à cuire en entier.

❖ BON À SAVOIR

Le terme « jambonnettes » est réservé aux cuisses farcies, alors que les suprêmes farcis sont nommés « gigolettes ».

Les sot-l'y-laisse sont les deux petits morceaux situés sur le dos des volailles. Ces morceaux peuvent être comparés à des filets mignons de volaille. Ils sont si tendres que seuls les « sots l'y laissent ».

🕒 GAIN DE TEMPS

Vider une volaille et la plumer sont des opérations un peu longues et fastidieuses. On trouve aujourd'hui facilement des volailles sans intestins mais non vidées, qui sont dites « effilées », des volailles complètement vidées, dites « éviscérées », et des volailles PAC, c'est-à-dire « prêtes à cuire ».

Sous l'appellation « volaille » se cachent tous les animaux dits de basse-cour, principalement des oiseaux, mais aussi le lapin domestique et des gibiers nés et élevés en captivité. En fait, une volaille est un animal élevé dans la basse-cour.

En restauration, le terme « volaille », sans autre information, sous-entend « poulet ».

Les volailles peuvent se traiter entières ou découpées en morceaux individuels.

Entières, les volailles nécessitent un ficelage spécifique. Le bridage est fonction de la cuisson ; on distingue deux types de brides, en « rôti » et en « entrée ». Quand la volaille est en rôti, les pattes sont relevées et étirées vers l'extérieur ; quand elle est en entrée, les pattes sont troussées, maintenues et plaquées sur les flancs.

Les volailles se découpent principalement en quatre morceaux : deux cuisses et deux suprêmes, mais les grosses pièces peuvent se partager en huit voire plus, en fonction du poids de l'animal. Les autres découpes de la volaille correspondent à la morphologie des animaux, vous pouvez donc les découper pour obtenir des suprêmes, des magrets, des filets, des cuisses, des sot-l'y-laisse, des ailerons ou des pilons. Les morceaux se façonnent ensuite en escalopes, en émincés, en paupiettes, en jambonnettes, en gigolettes, ils sont panés, farcis... Non seulement la volaille est facile et rapide à cuire, mais en plus elle s'accommode de toutes les sauces et de toutes les garnitures.

Vous pouvez aussi utiliser les abattis : le foie, le cou, les ailerons, le gésier, la crête, le cœur, les rognons et les pattes sont précieux, ne serait-ce que pour corser jus et bouillons.

Le mode de cuisson doit être adapté à la qualité des morceaux. Les pièces les plus tendres sont à privilégier pour sauter, griller, frire, paner, rôtir ou poêler. Les cuisses, plus riches en nerfs et en collagène, ont besoin d'être cuites longuement, en ragoût à brun, en ragoût à blanc (fricassée), braisées ou pochées (blanquette).

Désosser une cuisse de poulet

**1 cuisse de poulet
un désosseur, un éminceur**

- Dégagez l'os du gras de cuisse : incisez les chairs de chaque côté en longeant le fémur. Pour ne pas laisser de pertes, grattez la viande le long de l'os avec le dos du couteau.
- Continuez à dégager une petite partie de l'os, et surtout la rotule de l'os du pilon, la présentation sera plus esthétique.
- Pour finir, manchonnez le pilon : sectionnez l'extrémité supérieure de l'os pour retirer l'articulation, puis faites glisser la chair vers le bas pour laisser apparaître quelques centimètres d'un os dénudé, propre et présentable.



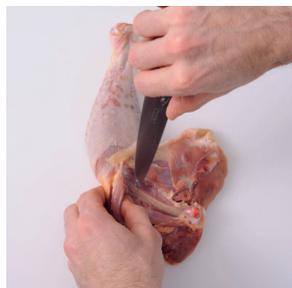
VIDÉO

DÉCOUPER
UN LAPIN

Désosser une cuisse de poulet



① DÉGAGEZ LE GRAS DE LA CUISSE



① DÉGAGEZ LE GRAS DE LA CUISSE

Prenez une cuisse sans traces de coups ou de bleus et sans morceau de peau manquant. Incisez le long de l'os de la cuisse et dégagez-le petit à petit, en vous aidant d'un couteau d'office ou d'un désosseur. Menez cette opération avec délicatesse, pour laisser le moins de chair possible sur l'os. Dégagez l'os en sectionnant les nerfs et les ligaments qui le retiennent à la chair.

② ÔTEZ LA ROTULE

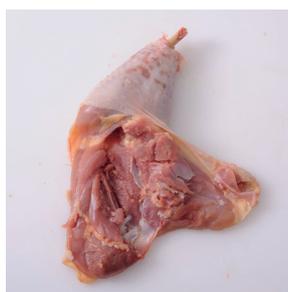
Contournez à présent la rotule, en prenant bien soin de ne pas laisser de chair sur l'os, mais aussi de ne pas percer la peau, surtout si vous souhaitez la farcir par la suite. Longez l'os du pilon sur 1 à 2 cm, et sectionnez l'ensemble d'un coup sec avec un éminceur.



③ MANCHONNEZ LE PILON

Sectionnez l'extrémité supérieure de l'os pour retirer l'articulation, puis faites glisser la chair vers le bas pour laisser apparaître quelques centimètres d'un os dénudé et propre.

② ÔTEZ LA ROTULE



③ MANCHONNEZ LE PILON



VIDÉO

DÉCOUPER
UNE VOLAILLE
À CRU



VIDÉO

DÉOSSER UNE
CUISSÉ
DE VOLAILLE



VIDÉO

DÉOSSER
ET FARCIR UN
RÂBLE DE LAPIN

LES POISSONS RONDS : MAQUEREAU, SAUMON, MERLAN

▶ ÉCONOMIQUE

Ne jetez pas les arêtes des poissons maigres, elles sont parfaites pour réaliser de délicieux fumets de poisson, qui vous serviront de base de sauce ou de cuisson.

LE SAUMON

En réalité, le saumon est une famille de poissons regroupant environ soixante-dix espèces différentes.

C'est l'un des poissons les plus consommés à l'heure actuelle, car il s'élève facilement dans les fermes aquicoles. Mais, si le saumon d'élevage se trouve facilement et à un prix relativement modeste, le saumon sauvage est lui en voie d'extinction : sa surpêche et les maladies créées par les élevages intensifs ne lui ont pas permis de se reproduire en quantité suffisante. La plupart des pays nordiques ont encore des saumons sauvages, mais la pêche y est très réglementée.

Le saumon d'élevage peut être un bon produit, et n'hésitez pas à vous fier au label rouge étiqueté aux œufs des animaux, qui garantit des conditions d'élevage particulières et très saines.

Le saumon se mange cru, cuit, fumé ou encore mariné, en fonction de la recette choisie.

Le seul point très important — comme pour tous les poissons, mais plus encore ici si vous souhaitez le manger cru —, c'est d'être certain de sa fraîcheur. Pour cela, prévenez votre poissonnier que vous comptez manger votre poisson cru, il vous sera de bon conseil.

Assez grasse, la chair du saumon demande toujours un apport d'acidité, tant cru que cuit, pour couper cette onctuosité un peu excessive.

Faire des darnes

- La darne est une tranche de poisson rond, qui sera servie pour une ou plusieurs personnes en fonction de sa largeur.
- Supprimez la partie blanchâtre en bas du ventre du saumon, grasse et sans grand intérêt.
- Éliminez les arêtes ventrales : mieux vaut le faire maintenant, car il est très difficile de les enlever après cuisson. Glissez un couteau fin entre la chair du ventre et les arêtes, et répétez cette opération de l'autre côté. Pour finir, ôtez les arêtes en les coupant avec des ciseaux le long de l'arête centrale.
- Posez le poisson sur un côté et passez la lame du couteau entre la peau et la chair, sur une largeur de 1 à 2 cm et tout le long du poisson. Éliminez cette bande de peau.
- Roulez la darne, en mettant le côté ventre sans peau à l'intérieur, puis ficellez-la.
- Vous pouvez maintenant faire cuire la darne en entier, ou la couper à intervalles réguliers pour obtenir des darnes individuelles.



VIDÉO

LEVER LES
FILETS D'UN
POISSON ROND

Réaliser des darnes



1 PAREZ LE GRAS DU VENTRE



2 ENLEVEZ LES ARÊTES VENTRALES



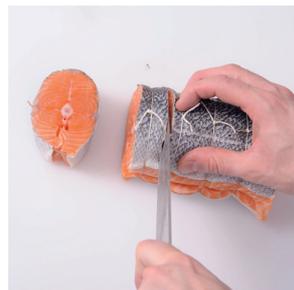
3 DÉCOUPEZ LES ARÊTES



4 DÉTACHEZ UNE BANDE DE PEAU



5 ROULEZ ET FICELEZ LA DARNE



6 COUPEZ À INTERVALLES RÉGULIERS



1 PAREZ LE GRAS DU VENTRE

La partie blanchâtre en bas du ventre du saumon est grasse et sans grand intérêt gastronomique. Coupez-la avec le couteau filet de sole, et éliminez-la. De cette façon, vous obtenez un poisson bien paré, avec des flancs nets.

2 ENLEVEZ LES ARÊTES VENTRALES

Éliminez les arêtes ventrales, qui sont désagréables en bouche quand on mange une darne. De plus, comme la darne est roulée pour être cuisinée, il est pratiquement impossible de les ôter après cuisson, sauf au fur et à mesure qu'on les mange... Pour les supprimer, glissez délicatement le couteau filet de sole entre les arêtes et la chair du ventre, depuis la naissance des arêtes jusqu'au bord du ventre. Réalisez cette opération des deux côtés.

3 DÉCOUPEZ LES ARÊTES

Les arêtes sont totalement décollées du ventre, mais elles restent attachées à l'arête centrale. Pour les éliminer, il suffit de les couper à l'aide d'une paire de ciseaux, en œuvrant le plus près possible de l'arête centrale.

4 DÉTACHEZ UNE BANDE DE PEAU

Posez le poisson sur un côté, ventre bien à plat contre le plan de travail. Passez la lame du couteau au ras de la peau, entre celle-ci et la chair, sur une largeur de 1 à 2 cm et sur toute la longueur du poisson. Éliminez proprement cette bande de peau à l'aide des ciseaux.

5 ROULEZ ET FICELEZ LA DARNE

Il ne reste plus qu'à rouler la darne, en mettant le côté ventre sans peau à l'intérieur. L'étape précédente permet de n'avoir aucune peau à l'intérieur, ce qui facilitera l'opération d'épluchage après cuisson. Lorsque le poisson est roulé, ficelez-le fermement pour le maintenir en forme.

6 COUPEZ À INTERVALLES RÉGULIERS

Si vous ne cuisez pas la darne en entier, coupez-la à intervalles réguliers entre deux tours de ficelle, pour obtenir des darnes individuelles de même calibre, ce qui facilitera la cuisson.

LE FOIE GRAS

❖ BON À SAVOIR

Le foie gras entier est réalisé à base d'un ou de plusieurs lobes et d'un assaisonnement.

Le foie gras est réalisé à partir de blocs de foie gras agglomérés et d'un assaisonnement.

Le bloc de foie gras est réalisé à partir de foie gras reconstitué et d'un assaisonnement.

Le parfait de foie gras est constitué à 75 % de foie gras.

La mousse et le pâté de foie gras sont constitués à 50 % de foie gras, et se trouvent facilement en grande distribution.

Les foies gras s'achètent soit mi-cuits, soit en conserve. Dans le premier cas, leur texture est onctueuse et leur conservation, limitée ; dans le second, ils peuvent se conserver pendant plusieurs années, durant lesquelles ils se bonifient, comme le bon vin...

QUELQUES ASSOCIATIONS

Le foie gras est un produit noble, qui peut être dégusté seul, mais qui s'épanouit aussi en duo, à condition de bien choisir le partenaire !

Côté terre, la betterave, la pomme de terre, le champignon et le chou-fleur sont parmi mes favoris.

Pour le règne animal, le veau, le canard et surtout le bœuf le mettent bien en valeur, et réciproquement.

Pour la mer, c'est un peu plus complexe, mais le homard, le turbot, la lotte et les huîtres se prêtent bien au jeu...

Ravioles de foie gras, jus au pain d'épice

Pour 4 personnes

Préparation 40 min Cuisson 5 min

150 g de foie gras cru, pâte à ravioles chinoises toute prête pour 32 ravioles

Pour la farce champignon :

150 g de champignons de Paris bien blancs,

1 échalote, 30 g de beurre,

1 cuil. à soupe de persil plat ciselé

Pour la sauce pain d'épice :

20 cl de fond brun de canard lié,

1 tranche de très bon pain d'épice, 1 échalote ciselée, 20 g de beurre, 10 cl de vin rouge

Pour la finition :

sel, poivre du moulin, 4 pluches de persil plat

- Préparez la duxelles. Coupez en petits cubes les échalotes et faites-les revenir dans le corps gras sans coloration. Ajoutez les champignons hachés et cuisez une dizaine de minutes jusqu'à l'évaporation du jus

de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil.

- Pour la sauce pain d'épice, commencez par faire suer l'échalote au beurre et le pain d'épice, préalablement coupé en cubes. Déglacez au vin rouge et faites réduire à glace. Mouillez au fond de canard, portez à frémissement et laissez infuser pendant 10 minutes à couvert. Passez au chinois et rectifiez l'assaisonnement.

- Préparez les ravioles. Coupez le foie gras en tranches, salez-les et passez-les à la poêle très chaude pendant 1 minute de chaque côté. Épongez sur du papier absorbant. Confectionnez les ravioles en mettant 1 cuillerée à café de duxelles et un dé de foie gras par raviole. Soudez à l'eau, puis faites pocher les ravioles dans de l'eau frémissante pendant 2 minutes. Égouttez-les et répartissez-les dans des assiettes à soupe chaudes.

- Rectifiez l'assaisonnement, nappez de sauce les ravioles et décorez de pluches de persil plat.

Le foie gras au sel



① PRÉPAREZ
LES INGRÉDIENTS



② ASSAISONNEZ LE FOIE



③ ROULEZ ET FAÇONNEZ
LE FOIE



Il existe une façon simple de cuisiner le foie gras sans aucune perte, c'est la « cuisson » au sel.

① PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS

Préparez votre foie en l'éveinant. Pour bien enlever les veines sans risquer de les couper, vous pouvez utiliser une fourchette et faire passer les veines entre les dents ; il est ainsi facile de les suivre sans les couper.

② ASSAISONNEZ LE FOIE

Cette fois, pas de sel ! Il faut assaisonner l'intérieur et l'extérieur avec du poivre du moulin, de la noix de muscade et, si vous le souhaitez, un peu d'alcool. Répartissez bien le poivre et la noix de muscade sur la surface du foie pour avoir un assaisonnement régulier.

③ ROULEZ ET FAÇONNEZ LE FOIE

Façonnez le foie en un boudin assez serré. Enroulez-le totalement dans une gaze, en serrant fortement pour qu'il soit bien maintenu. La gaze va protéger le foie d'une agression trop forte du sel.

④ METTEZ LE FOIE AU SEL

Tapissez un moule ou une terrine de papier film que vous laisserez dépasser largement de tous côtés. Versez 1 cm de gros sel dans le moule, sur toute la surface. Posez le foie emballé dessus, recouvrez-le totalement de sel et rabattez le film par-dessus. Réservez le moule au réfrigérateur pendant 15 à 18 heures, en fonction de la taille du boudin.

⑤ DÉBALLEZ LE FOIE

Déballez délicatement le foie et jetez le sel. Filmez le foie et réservez-le 24 heures au réfrigérateur avant de le déguster. Il aura absorbé la quantité de sel utile, et sa texture sera très agréable.



④ METTEZ LE FOIE AU SEL



⑤ DÉBALLEZ LE FOIE



DIX PRODUITS D'ASIE

🕒 GAIN DE TEMPS

Vous pouvez ajouter du mirin ou du jus de yuzu dans l'assaisonnement du riz à sushis. Si vous le faites à l'avance, stockez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utilisation ; il suffira alors de le tiédir doucement pour pouvoir l'utiliser.

La cuisine d'Asie est impossible à caractériser tant elle diffère d'un pays à un autre. Nous n'allons pas ici faire un stéréotype de la cuisine asiatique, mais plutôt le top ten des produits les plus utilisés chez nous pour faire de la cuisine d'inspiration asiatique.

La cuisine d'Asie inspire les chefs depuis de nombreuses années, et nous empruntons sans souci des produits traditionnels de cette belle cuisine. Adaptés à notre style de cuisine, ils font merveille dans nombre de recettes, y compris les plus traditionnelles, comme par exemple le pot-au-feu, lequel s'accorde si bien avec le gingembre...

LE GINGEMBRE

Notre *top ten* débute bien sûr avec le gingembre, ce rhizome épicé qui parfume tant de plats. Mariné au vinaigre, il accompagne les sushis ; il est finement râpé dans certaines sauces pour beignets, ou émincé dans les plats de poisson ou de poulet ; on le trouve en poudre dans le pain d'épice et on le déguste confit au sucre avec un thé : c'est vraiment un ingrédient facile à marier avec de nombreux aliments, jusque dans les desserts. Il faut l'acheter frais, et il se conserve très bien au réfrigérateur. Pour le râper, utilisez une râpe spéciale, sans trous, avec juste des aspérités, qui vont donner une pâte plutôt que des filaments. Si vous n'avez pas de râpe, débitez le gingembre en tranches larges et fines, que vous pourrez retirer facilement après cuisson, car son goût piquant n'est pas toujours bien apprécié lorsqu'on croque dedans.

LA CORIANDRE

La coriandre (pas la graine, mais la feuille) est cette plante qu'on appelle parfois persil chinois, et qu'il ne faut surtout pas cuire. Il suffit de la ciseler juste avant de servir pour bénéficier de tous ses parfums. Cette petite plante se fane très vite — dès qu'elle est jaunie, elle n'est plus bonne —, mais vous pouvez la manger avec presque tout : elle ravive les saveurs, et apporte un peu de fraîcheur et de croquant. Pour la conserver, le plus simple est de la mettre dans un verre avec de l'eau au réfrigérateur.

LE WASABI

Le wasabi est un condiment très piquant de couleur verte qui se consomme habituellement avec les sushis, les makis ou les sashimis... mais essayez d'en mettre une touche avec du foie gras, et vous verrez que c'est délicieux ! Le plus souvent, on le trouve en tube, sous forme de pâte un peu épaisse, ou en poudre, qu'il faut diluer dans de l'eau pour former la pâte. À l'état frais, c'est une racine qui se rapproche du raifort, qu'il faut râper, comme le gingembre, et qui possède un parfum inégalable. Malheureusement, le wasabi frais est encore assez difficile à trouver ; si vous en voyez, n'hésitez pas !

La cuisson du riz à sushis



① RINCEZ LE RIZ



① RINCEZ LE RIZ

Versez 200 g de riz japonais (à défaut, du riz rond) dans un saladier et rincez-le au moins trois fois. Cette opération permet de nettoyer le riz et d'éliminer l'excès d'amidon, qui le rendrait trop collant.

② ÉGOUTTEZ LE RIZ

Versez le riz dans une passoire et laissez-le au moins 30 à 40 minutes, pour qu'il s'égoutte bien. Les grains de riz vont cuire dans un liquide, mais un liquide mesuré, il faut donc éliminer le liquide en trop, sinon toutes les pesées seront faussées.



② ÉGOUTTEZ LE RIZ



③ MARQUEZ LE RIZ EN CUISSON



③ MARQUEZ LE RIZ EN CUISSON

Versez le riz et 250 g d'eau dans une casserole, portez à ébullition et terminez la cuisson à couvert au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Laissez ensuite le riz reposer 10 minutes à couvert. Il doit être ferme, légèrement collant, et avoir absorbé tout le liquide.

④ PRÉPAREZ L'ASSAISONNEMENT

Mélangez à chaud 40 g de vinaigre de riz, 20 g de sucre et une pincée de sel ; l'ensemble doit être parfaitement liquide, sans qu'il reste de grains de sucre ou de sel. Préparer cet assaisonnement à chaud favorise la dilution du sel et du sucre, mais il est essentiel aussi qu'il ne soit pas froid pour que le riz l'absorbe bien.



④ PRÉPAREZ L'ASSAISONNEMENT



⑤ TERMINEZ LE RIZ

⑤ TERMINEZ LE RIZ

Débarassez le riz dans un récipient en verre ou en plastique. Arrosez-le avec l'assaisonnement et mélangez en coupant la masse sans l'écraser. Pour cela, aidez-vous d'une spatule ou, mieux, d'une paire de baguettes en bois.

⑥ REFROIDISSEZ ET CONSERVEZ LE RIZ

Pendant que vous coupez le riz, vous pouvez l'éventer, puis le conserver humide et tiède en posant un torchon humide dessus. Le garder ainsi facilitera la réalisation du riz à sushis, sans qu'il recuise ou continue sa cuisson.



⑥ REFROIDISSEZ ET CONSERVEZ LE RIZ



VIDÉO
LE SUSHI

DIX PRODUITS D'AFRIQUE

❖ BON À SAVOIR

Pour casser le côté un peu gras des fritures, servez-les arrosées d'un peu de jus de citron. Cet apport d'acidité amène du peps, un peu d'humidité et de la fraîcheur au plat.

LE CAFÉ

Le café, en particulier le moka, est un des produits d'Afrique les plus commercialisés à travers le monde. Il est utilisé pour fabriquer la boisson bien connue, mais on peut aussi s'en servir pour réaliser de nombreuses pâtisseries, dont le très classique et très célèbre gâteau dont le nom provient du café éponyme, le moka. Le café est aussi utilisé en cuisine dans certaines recettes, le plus souvent dans des sauces, et il se marie fort bien avec le porc, le poulet et le foie gras.

LA PATATE DOUCE

La patate douce est un tubercule comestible répandu sur presque tous les continents. De couleur blanche, orange ou violette, elle est plus ou moins sucrée et plus ou moins riche en eau selon sa variété. Facile à travailler, ce légume amylicé se cuisine à l'eau, se frit et se fait en ragoût, mais aussi en dessert, souvent additionné de sucre ou de miel, sous forme de pâtes, de gâteaux ou de « compotes ». Les jeunes tubercules peuvent aussi se manger crus, juste râpés, un peu comme le céleri rémoulade. De conservation facile, nourrissante, utilisée tant en salé qu'en sucré, la patate douce est un légume de plus en plus consommé.

LE PIMENT

La force du piment vient d'une molécule piquante, la capsaïcine, dont la force peut être mesurée par l'échelle de Scoville. Même si le piment est originaire d'Amérique, il est devenu l'un des marqueurs de la cuisine africaine, qui l'utilise non seulement pour relever les plats, mais aussi pour ses vertus antiseptiques, qui permettent de neutraliser les bactéries. Si vous voulez adoucir un piment, supprimez ses graines, car c'est surtout dans celles-ci que réside la puissance du piment. En le préparant, veillez à ne pas vous frotter les yeux, la sensation de brûlure est assez violente. Ce caractère piquant, qui à faible dose peut être intéressant dans certaines préparations, est parfois trop fort. Pour neutraliser une sensation de brûlure dans la bouche due à du piment, surtout pas d'eau, qui la raviverait, mais un peu de lait...

LE TARO

Ce tubercule très riche en amidon commence à être consommé chez nous. Doté d'une texture proche de celle de la patate douce, il ne se consomme que cuit, car cru il est assez amer et irritant. Aujourd'hui, on le trouve facilement en Asie, en Amérique ainsi qu'en Afrique, où l'on consomme sa pulpe tant en cuisine qu'en pâtisserie, tandis que ses feuilles, bien cuites, sont consommées comme des épinards.

La brick à l'œuf



① GARNISSEZ LA FEUILLE DE BRICK



① GARNISSEZ LA FEUILLE DE BRICK

Il faut mettre 1 cuillerée à soupe de thon, 3 câpres, un peu d'oignon ciselé bien cuit et 1 œuf par brick. Attention à bien centrer l'œuf dans la garniture, pour éviter qu'il ne s'écoule et détrempe la brick. Cette garniture est une base, que vous pouvez modifier à votre gré.

② REFERMEZ LA BRICK

Repliez la brick et pressez les bords l'un contre l'autre ; ils vont se coller un peu, et la soudure interviendra définitivement à la cuisson. Vous pouvez également badigeonner les bords au pinceau d'un peu de blanc d'œuf pour les souder hermétiquement.



② REFERMEZ LA BRICK



③ FAITES FRIRE LA BRICK ET ÉGOUTTEZ-LA

Déposez délicatement la brick dans l'huile à peine fumante. Retournez-la dès qu'elle est colorée, à l'aide d'une spatule ou d'une écumoire, en faisant attention aux éclaboussures d'huile chaude. La cuisson est très rapide, et l'œuf doit rester coulant à l'intérieur. Soyez vigilant !

Avant de manger la brick, passez-la sur du papier absorbant pour éponger l'excédent d'huile de friture. N'oubliez pas ensuite de saler légèrement l'extérieur ; ne salez pas avant, et jamais au-dessus de la friteuse, pour ne pas mettre de sel dans l'huile, ce qui abîmerait votre huile très vite.



③ FAITES FRIRE LA BRICK ET ÉGOUTTEZ-LA



LA BÉCHAMEL

■ CONSEILS DE PRO

Avant de porter le lait à ébullition, passez le récipient sous l'eau froide pour l'humidifier. Cette précaution évite au lait d'attacher et de colorer le fond du récipient de cuisson.

Pour obtenir une sauce très parfumée, portez le lait à frémissement et laissez la noix de muscade infuser pendant quelques instants.

❖ BON À SAVOIR

Le film plastique peut être remplacé par une pellicule de beurre fondu. Faites glisser une parcelle de beurre sur toute la surface de la sauce encore chaude ; la matière grasse fond en superficie et se dépose en un film qui protégera la sauce de l'oxydation.

✧ CUISINE D'HIER

L'utilisation de lait entier permettait d'obtenir une sauce plus savoureuse. Si vous utilisez du lait demi-écrémé, ajoutez un morceau de beurre au lait pour l'enrichir, ou montez la sauce au beurre en fin de cuisson.

La béchamel est une sauce blanche obtenue en liant du lait avec un roux. Elle doit son nom au marquis de Béchameil. Si de nos jours le lait est la base de cette sauce, à l'origine il s'agissait de la réduction d'un velouté fortement crémé.

La consistance de cette sauce, très largement utilisée pour napper, enrober, fourrer ou gratiner, varie selon l'utilisation. En effet, la quantité de roux, et donc de farine, à employer va de 50 à 200 g par litre de lait. Cette sauce peut servir pour napper des pâtes, comme des gnocchis, des lasagnes ou des tagliatelles. Elle peut être un peu plus épaisse pour enrober des aliments moins consistants, comme des légumes ou des œufs. Elle peut aussi être plus ferme pour confectionner des crèmes destinées à fourrer des crêpes ou des feuilletés. On peut enfin la vouloir encore plus consistante pour préparer des soufflés.

La béchamel est une sauce mère, elle est donc à l'origine de nombreux dérivés : sauce crème, Mornay, roquefort, Soubise, Nantua, cardinal...

Pour réaliser la béchamel, il existe deux techniques : roux chaud et lait froid, ou roux froid et lait chaud.

Béchamel

Pour 1 litre de sauce

Préparation 10 min Cuisson 15 min

1 litre de lait, 75 g de beurre, 75 g de farine, noix de muscade, piment de Cayenne, sel

- Choisissez un récipient de cuisson assez grand pour recevoir la quantité de lait par la suite. Faites fondre le beurre sur feu doux. Ajoutez la farine et mélangez à l'aide d'une spatule ou d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Laissez cuire très doucement pendant quelques instants ; le mélange mousse et devient blanchâtre. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Versez le lait dans une casserole, assaisonnez-le de sel, de poivre et de noix de muscade râpée, puis portez-le à petite ébullition.
- Versez le lait bouillant sur le roux froid et mélangez rapidement à l'aide du fouet. Une fois le roux bien dissous, portez à nouveau la sauce à ébullition sans cesser de mélanger au fouet. Prenez soin de passer le fouet partout, au fond et sur le bord, car la sauce ne doit pas accrocher.
- Maintenez l'ébullition quelques instants, goûtez la sauce pour rectifier l'assaisonnement et débarrassez-la rapidement dans un récipient de stockage. Pour éviter la formation d'une peau, déposez du papier film à même la sauce : le film plastique empêche la surface de dessécher.
- Selon l'utilisation prévue, la béchamel peut être maintenue au chaud ou refroidie.

La béchamel



① PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS ET RÉALISEZ LE ROUX BLANC



① PRÉPAREZ LES INGRÉDIENTS ET RÉALISEZ LE ROUX BLANC

Préparez tous les ingrédients. Veillez à avoir la quantité précise de chaque ingrédient, car la liaison de la sauce en dépend. Faites fondre le beurre et incorporez la farine. Travaillez sur feu doux et veillez à ce que le beurre ne soit pas trop chaud, sinon la farine va cuire et colorer. Laissez cuire doucement jusqu'à ce que le roux blanc mousse et blanchisse.



② AJOUTEZ LE LAIT FROID ET FAITES CUIRE EN REMUANT



② AJOUTEZ LE LAIT FROID ET FAITES CUIRE EN REMUANT

Ici, la technique choisie est celle du roux chaud et du lait froid. Incorporez petit à petit le lait dans le roux porté sur feu doux, en fouettant ; il ne doit y avoir aucun grumeau dans la sauce. Laissez-la cuire en la fouettant pour qu'elle ne colle ni à la paroi ni au fond de la casserole.



③ PORTEZ À ÉBULLITION ET ASSAISONNEZ



③ PORTEZ À ÉBULLITION ET ASSAISONNEZ

Portez la sauce à ébullition, toujours en fouettant, et assaisonnez-la de sel, de piment et de noix de muscade. En atteignant l'ébullition, la sauce épaissit, car la farine va empêcher le liquide. Poursuivez la cuisson pendant quelques minutes. Lorsque la béchamel est bien liée, arrêtez la cuisson et posez du film alimentaire à même la sauce pour éviter la formation d'une peau si vous ne l'utilisez pas tout de suite.

LA BANANE

RATTRAPER LES ERREURS

Si vos bananes ne sont pas assez mûres, ne vous inquiétez pas : bien protégée dans sa peau épaisse, la banane continue à mûrir après récolte et peut se conserver quelque temps après l'achat. Une seule condition : ne pas mettre les fruits au réfrigérateur, car ils noircissent.

GAIN DE TEMPS

Les bananes freysinettes, ou figues sucrées, sont de petite taille ; ces minibananes sont à privilégier pour les préparations et les présentations individuelles.

★ ASTUCES

Citronnez les bananes pour éviter qu'elles ne noircissent ; à défaut, vous pouvez remplacer le citron par de la vitamine C légèrement diluée dans de l'eau.

Pour un dessert rapide et ludique, on peut aussi faire griller la banane sur le barbecue, dans sa peau ; ainsi, elle sera cuite comme en papillote. Servez-la avec un peu de sauce chocolat et de chantilly, c'est délicieux !

Les bananes plantains sont plus riches en amidon et contiennent moins de sucre ; elles sont parfaites pour les préparations salées (en purée, frites en ragoût...).

Fruit énergétique, la banane est nourrissante, riche en potassium, en glucides et en vitamines. Crue, elle reste rafraîchissante ; cuite, elle révèle tout son arôme. Enrichie de sucre, de beurre ou d'alcool, elle donne des desserts savoureux, mais entre aussi dans la composition de certaines salades ou de garnitures chaudes.

Outre les nombreuses préparations sucrées qu'elle permet, elle sert aussi de légume cuit pour accompagner des mets « à la créole », « à l'antillaise » ou « à l'indienne ».

Les bananes caramélisées accompagnent à merveille glaces, sorbets, mousse au chocolat ou au caramel, par exemple. Flambées, elles assurent un spectacle qui ne manquera pas de ravir vos invités, un spectacle dont l'odeur et la vue les feront attendre avec impatience ce dessert magique.

Bananes flambées

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 5 min

6 bananes, 50 g de beurre doux, 100 g de sucre semoule, 1 citron, 10 cl de rhum brun

- Préparez une poêle ronde et l'ensemble des ingrédients avant de commencer la cuisson proprement dite, car une fois le caramel à point, il faut agir vite.
- Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans la longueur. Pressez le citron.
- Faites cuire le sucre jusqu'à obtenir un caramel brun. Les plus pressés réaliseront un caramel à sec : pour cela, faites un dôme de sucre au centre de la poêle et laissez fondre et cuire jusqu'au caramel. Sinon, dissolvez le sucre dans un peu d'eau et faites-le cuire jusqu'à la coloration désirée.

- Dès que le caramel est brun, mettez hors du feu et incorporez le jus de citron, puis continuez de décuire le caramel en ajoutant le beurre, coupé en parcelles.

- Lorsque l'ensemble est homogène, disposez les demi-bananes dans le caramel, côté arrondi contre le fond de la poêle. Laissez dorer les demi-bananes en surveillant bien l'intensité de la cuisson afin d'éviter une coloration trop prononcée, qui donnerait un goût amer.

- Retournez les fruits délicatement, et laissez dorer le côté plat pendant quelques instants.

- Retirez la poêle du feu, arrosez les bananes de rhum et amenez l'alcool sur le bord du récipient pour assurer la flambée. Replacez la poêle sur la source de chaleur pendant quelques secondes pour terminer la cuisson de l'ensemble.

Les bananes flambées



① RÉALISEZ LE CAMEL BRUN



② AJOUTEZ LE JUS DE CITRON



① RÉALISEZ LE CAMEL BRUN

Pour mieux apprécier la couleur du caramel, choisissez si possible un récipient de cuisson de couleur claire. Réunissez dans votre poêle le sucre et un peu d'eau, et faites chauffer très rapidement. Pendant la cuisson du sucre, ne mélangez pas tout de suite, laissez au sucre le temps de fondre et de commencer à colorer. Lorsque le caramel commence à se former, vous pouvez remuer délicatement la poêle pour uniformiser la cuisson.

② AJOUTEZ LE JUS DE CITRON

Cette opération permet d'arrêter la cuisson du caramel. C'est très rapide, mais essentiel. Sans cela, le caramel poursuivrait sa cuisson et finirait par brûler. Un caramel trop cuit est amer et peu agréable, alors qu'ici nous avons besoin de sucre et de rondeur.



③ INCORPOREZ LE BEURRE EN PARCELLES



④ COLOREZ LES BANANES SUR LES DEUX FACES



③ INCORPOREZ LE BEURRE EN PARCELLES

Le beurre permet de transformer le caramel en une sauce nappante. Il va fondre dès qu'il touche le caramel. Mélangez-le à l'aide d'une petite spatule ou d'une cuillère, pour l'incorporer au caramel et donner de l'onctuosité.

④ COLOREZ LES BANANES SUR LES DEUX FACES

La maîtrise de la cuisson est primordiale. Colorez les bananes sur une face, en commençant par la face bombée. Fiez-vous à la coloration plus qu'à la texture, car il faut garder les bananes assez fermes pour pouvoir les manipuler sans les casser. Terminez la cuisson du côté plat.



⑤ FLAMBEZ

⑤ FLAMBEZ

Dès que les bananes sont bien colorées, écartez la poêle du feu et versez l'alcool choisi près du manche, puis inclinez la poêle de façon que l'alcool passe dans la sauce avant d'arriver de l'autre côté. Il a ainsi le temps de chauffer et, lorsque vous approcherez la flamme, l'alcool va flamber aussitôt. Dès que ça ne flambe plus, vous pouvez servir !

LES PÂTES SÈCHES

■ CONSEILS DE PRO

L'adjonction d'œuf ou de jaune d'œuf dans la pâte n'est pas obligatoire, mais cela apporte une saveur supplémentaire et assure l'étanchéité de la pâte si le fond est garni d'un appareil très liquide.

Pour éviter que la pâte ne se détrempe lors de la cuisson, il est parfois nécessaire de la parsemer d'éléments absorbants, comme de la mie de pain ou de la poudre d'amandes, avant d'ajouter votre préparation...

Dans certains cas, il est conseillé de précuire la pâte. Cuire à blanc un fond de tarte oblige à maintenir en forme la pâte dans le moule ; pour cela, il faut la protéger de papier sulfurisé, puis la recouvrir de poids métalliques ou en céramique, ou encore de légumes secs (pois cassés, lentilles ou haricots).

❖ BON À SAVOIR

N'hésitez pas à laisser quelques petits morceaux de beurre dans la pâte. Plus elle est travaillée, plus elle est élastique à l'abaisse et plus elle sera dure à la dégustation.

Il est possible de parfumer une pâte brisée en ajoutant de la poudre d'amandes ou de noisettes par exemple ; dans ce cas, veillez à réduire la quantité de farine.

Les pâtes sèches, simples à réaliser et qui permettent de confectionner tartes et tartelettes, ont toujours pour bases la farine, pour une pâte solide à la fin, le beurre, pour la malléabilité à cru et la finesse après cuisson, et l'eau, pour une pâte souple et homogène avant cuisson.

La pâte sèche la plus courante et la plus simple à réaliser est la pâte brisée, qui a une origine très ancienne. Elle reste une pâte de base en pâtisserie dans la catégorie des pâtes à foncer, car elle permet de garnir le fond de moules ou de cercles. Elle est facile à réaliser, et sa texture souple permet de la travailler au rouleau, à condition de ne pas lui donner trop de corps. Très friable, elle s'avère croustillante en bouche.

Elle se constitue simplement de farine, de matière grasse, d'un liquide et de sel, voire de sucre selon l'usage. La farine doit être pauvre en gluten ; choisissez par conséquent une farine T45 ou, à défaut, T55. Le beurre est la matière grasse la plus noble, celle qui donne le meilleur résultat gustatif, mais vous pouvez la remplacer par de la margarine. Le liquide sert à agglomérer la pâte ; c'est simplement de l'eau, à laquelle on peut ajouter de l'œuf pour donner du goût.

La pâte brisée permet de réaliser des préparations salées, telles que les quiches, les tourtes, les croûtes et les croustades. Elle n'a de limite que votre créativité : très plastique, elle est façonnable à souhait. La pâte brisée sucrée, quant à elle, entre dans la fabrication de tartes, de saint-honoré, de puits d'amour, de polkas...

La pâte brisée

Pour 8 personnes

Préparation 10 min Cuisson 25 min

250 g de farine, 125 g de beurre, 65 g d'eau, 5 g de sel fin

- Après avoir effectué les pesées, coupez le beurre en parcelles, déposez celles-ci sur la farine et malaxez l'ensemble jusqu'à obtention d'un mélange homogène rappelant la texture du sable. Ne travaillez pas trop la masse ; il faut éviter de la chauffer !
- Disposez le sable en fontaine et versez au centre l'eau, dans laquelle vous aurez dissous le sel. Mélangez intimement l'eau avec le sablage du pourtour intérieur pour éviter que le liquide ne se répande partout sur le plan de travail ; lorsque l'eau est épaissie, agglomérez le tout en boule.
- Fraisez la pâte pour la rendre lisse et homogène, en écrasant la masse de la paume de la main.
- Pour finir, façonnez une boule et laissez-la reposer, recouverte d'un linge ou d'un film plastique pour éviter qu'elle ne croûte.

La pâte brisée



① **SABLEZ LA FARINE ET LE BEURRE**



② **VERSEZ L'EAU AU CENTRE DE LA FONTAINE**



③ **AGGLOMÉREZ LES ÉLÉMENTS**



④ **FRAISEZ**



⑤ **FAÇONNEZ UNE BOULE**



⑥ **RECOUVREZ**



① **SABLEZ LA FARINE ET LE BEURRE**

Mélangez les ingrédients en les frottant entre les paumes, pour créer une sorte de sable. Faites attention à ne pas trop travailler la pâte : elle doit rester très sableuse.

② **VERSEZ L'EAU AU CENTRE DE LA FONTAINE**

Réalisez une fontaine au bord assez haut pour éviter toute fuite de liquide. Versez l'eau froide doucement au milieu. L'eau chaude est déconseillée, car elle risque de faire fondre le beurre ; votre pâte n'aurait plus du tout la même texture.

③ **AGGLOMÉREZ LES ÉLÉMENTS**

Sans insister pour ne pas donner trop de corps à la pâte, travaillez-la du centre vers l'extérieur, en un mouvement rapide et continu. Elle doit être parfaitement formée à l'issue de ce travail, mais si quelques morceaux de beurre sablé sont encore visibles, ne vous inquiétez pas : vous allez les travailler à l'étape suivante.

④ **FRAISEZ**

Écrasez les derniers gros morceaux de matière grasse en vous aidant de la paume de la main. Travaillez par petits bouts, pour ne pas échauffer la pâte et pour être certain que tous les ingrédients sont bien homogènes.

⑤ **FAÇONNEZ UNE BOULE**

Une boule bien ronde facilitera le travail de départ au rouleau. Pour cela, réunissez tous les morceaux de pâte fraisés en un tas que vous travaillerez rapidement à la main pour le façonner en forme de boule. Ne retravaillez pas la pâte, c'est inutile, elle est déjà homogène !

⑥ **RECOUVREZ**

Laissez reposer la pâte, protégée d'un film plastique ou d'un linge. Si vous avez une grande quantité de pâte, filmez-la au contact dans un saladier ; sinon, il suffit de mettre la boule de pâte finie dans du papier film et de bien replier ce dernier.



1 Tapis à sushi / 2 Cuillère à pommes parisiennes / 3 Pilon / 4 Sonde / 5 Rhodoïd / 6 Pochon / 7 Poche à douilles jetable / 8 Douilles unies et cannelées / 9 Corne / 10 Toque-œuf / 11 Feuille de silicone Silpat® / 12 Siphon / 13 Mandoline / 14 Râpe Microplane®



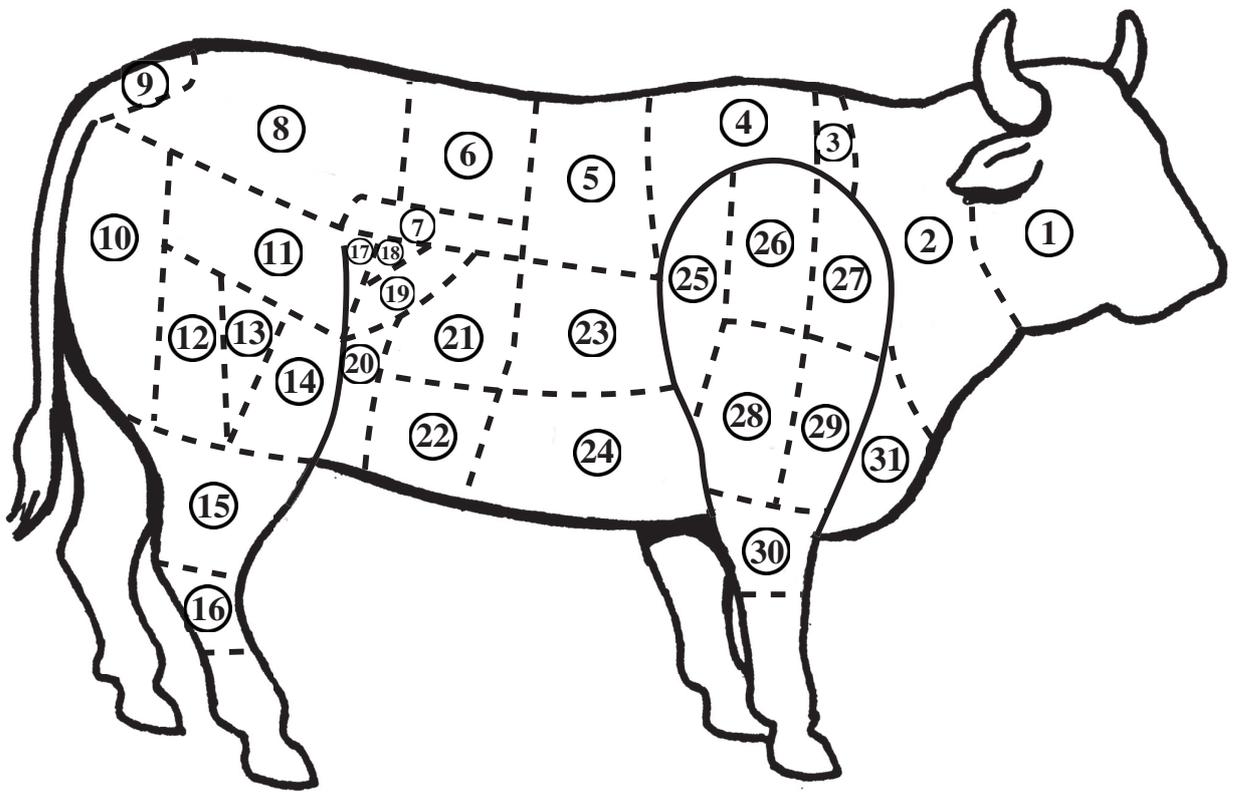
1 Emporte-pièce fantaisie / 2 Emporte-pièce ovale / 3 Emporte-pièce rond cannelé / 4 Emporte-pièce ronds unis / 5 « Cercle » carré et poussoir / 6 Moules en aluminium jetables / 7 Moule à savarin individuel / 8 Cercles en inox / 9 Darioles / 10 Cercles à tarte, à tartelette et à entremets

	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Grondin	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Hareng	***	***	*	*	*	*	*	*	*	*	***	***
Lieu	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Limande	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Lingue (julienne)	—	—	***	***	***	***	***	***	***	—	—	—
Lotte (baudroie)	*	*	*	***	***	*	*	*	*	*	*	*
Maquereau	*	*	***	***	***	*	*	*	*	*	*	*
Merlan	***	***	***	***	***	***	*	*	*	*	*	*
Perche	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Plie	*	*	*	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Raie	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Rouget	***	***	***	***	*	*	*	*	***	***	***	***
Roussette	*	*	*	*	*	*	*	*	***	***	***	*
Saint-pierre	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Sardine	—	—	—	—	***	***	***	***	***	***	—	—
Saumon	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Sole	*	*	***	***	*	*	*	*	*	*	*	*
Thon blanc	—	—	—	—	—	—	—	—	***	***	***	***
Thon rouge	—	—	—	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Truite	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Turbot	*	*	***	***	***	***	***	*	*	*	*	*

CALENDRIER DES COQUILLAGES, DES MOLLUSQUES ET DES CRUSTACÉS

	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Amande de mer	***	***	***	—	—	—	—	—	—	***	***	***
Araignée de mer	—	—	—	***	***	***	***	***	—	—	—	—
Calmar	***	***	***	—	—	—	—	*	***	*	*	*
Clam	***	***	—	—	—	—	—	—	—	***	***	***
Coque	***	***	***	***	—	—	—	—	***	***	***	***
Coquille Saint-Jacques	***	***	***	***	***	—	—	—	—	***	***	***
Couteau	—	—	***	***	***	—	—	—	—	—	—	—
Crabe vert	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Crevette bouquet	—	—	—	—	—	—	—	—	***	***	***	***
Crevette grise	*	*	*	*	*	***	***	***	***	***	*	*
Crevette rose	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Écrevisse	—	—	—	*	***	***	*	***	***	—	—	—
Étrille	—	—	—	—	***	***	***	***	—	—	—	—
Homard européen	—	—	—	—	—	***	***	***	—	—	—	—
Huître	***	***	***	*	—	—	—	—	*	***	***	***
Langouste rose ou rouge	—	—	—	***	***	***	***	***	—	—	—	—

	MORCEAUX	CUISSON
	BŒUF	
17	Aiguillette	poêler, pocher, braiser, cuire en ragoût
13	Araignée	sauter, griller, rôtir
4	Basses côtes	sauter, griller, rôtir, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu, bourguignon)
20	Bavette d'loyau	sauter, griller, rôtir
21	Bavette de flanchet	sauter, griller, rôtir
2	Collier	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu, bœuf mode, carbonade)
5	Côte	griller, rôtir au four
16	Crosse	pocher, braiser, cuire en ragoût
5	Entrecôte	sauter, griller, rôtir
6	Faux-filet	sauter, griller, rôtir
7	Filet	sauter, griller, rôtir
22	Flanchet	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu)
12	Gîte à la noix	poêler, pocher, braiser, cuire en ragoût ; cru (tartare, carpaccio)
19	Hampe	sauter, griller
15	Jarret arrière (gîte arrière)	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu, bourguignon)
30	Jarret avant (gîte-gîte)	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu)
1	Joue	pocher, braiser, cuire en ragoût
27	Jumeau à bifteck	sauter, griller, rôtir
29	Jumeau à pot-au-feu	braiser, cuire en ragoût (bœuf mode, bourguignon, daube)
25	Macreuse à bifteck	sauter, griller, rôtir
28	Macreuse à pot-au-feu	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu)
11	Merlan	sauter, griller, rôtir
24	Milieu de poitrine	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu)
14	Mouvant (tranche grasse)	sauter, griller, rôtir
18	Onglet	sauter, griller, rôtir
26	Paleron (macreuse gélatineuse)	poêler, pocher, braiser, cuire en ragoût (bœuf mode, daube, carbonade, pot-au-feu)
23	Plat de côtes	poêler, pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu, bœuf à la ficelle, potée, daube, bourguignon)
14	Plat de tranche (tranche grasse)	sauter, griller, rôtir
11	Poire	sauter, griller
31	Poitrine	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu, sauté)
10	Rond de gîte	poêler, pocher, braiser, cuire en ragoût
14	Rond de tranche (tranche grasse)	sauter, griller, rôtir
8	Rumsteck	sauter, griller, rôtir, poêler (brochettes, fondue bourguignonne)
3	Surlonge	poêler, pocher, braiser, cuire en ragoût
11	Tende de tranche	sauter, griller, rôtir
24	Tendron	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu)
14	Tranche grasse	sauter, griller, rôtir
9	Queue	pocher, braiser, cuire en ragoût (pot-au-feu)



LE BŒUF

turbot	en filets, à l'anglaise, à la poêle	3 à 4 min sur chaque face
	en filets, en tranches ou entier, sur le gril	5 à 8 min sur chaque face
	poché, entier, au court-bouillon froid	4 à 5 min à eau frémissante après la prise d'ébullition
	au four, au vin blanc, avec échalotes et oignons	20 à 30 min à four chaud
dorade	grillée, en filets, entière si de petite taille	3 à 4 min sur chaque face pour les filets 5 min sur chaque face si elle est entière
	meunière, en filets	4 à 5 min sur chaque face
	pochée, en filets, à l'eau froide citronnée	3 min à eau frémissante après la prise d'ébullition
	au four, entière, avec échalotes, oignons, tomates	20 min à four chaud

POISSONS RONDS DE MER

colin	frit, en tronçons farinés, à la friture	4 à 5 min
	meunière, en tronçons farinés à la poêle	4 à 5 min sur chaque face
	poché, en tronçons ou entier, à l'eau froide citronnée	selon la grosseur, 5 à 10 min à l'eau frémissante après la prise d'ébullition
	au four, avec garniture de champignons, tomates, citron, vin blanc	à four très chaud pendant 10 min, plus doux pour 10 min ou plus si la pièce est grosse
éperlan	entier, à l'anglaise, à la poêle	3 à 4 min sur chaque face
	frit, entier, fariné, en pleine friture	3 à 4 min
grondin	grillé entier	4 à 5 min sur chaque face
	au four, avec garniture de tomates et fumet de poisson	15 à 20 min
merlan	frit, en filets farinés, en pleine friture	3 à 4 min
	meunière, fariné entier	4 min sur chaque face
	au four, avec garniture et vin blanc	10 à 15 min à four chaud
maquereau	grillé, entier si de petite taille, en tronçons sinon	3 à 4 min sur chaque face
	poché, entier, à l'eau froide citronnée	arrêter la cuisson dès la reprise d'ébullition
	au four, avec garniture et vin blanc	15 à 20 min à four chaud selon la taille
sardine	grillée entière	3 à 4 min sur chaque face
thon	en darnes ou tronçons grillés	5 à 8 min sur chaque face, selon épaisseur
	braisé en sauteuse avec garniture et vin blanc	15 à 20 min selon épaisseur
	au four, avec garniture	20 min

POISSONS RONDS D'EAU DOUCE

brochet	poché entier à l'eau froide citronnée ou court-bouillon vinaigré	20 à 30 min à eau à peine frissonnante après la prise d'ébullition
truite	meunière, entière	8 min sur chaque face

LES VIANDES

BŒUF	GRILLÉ OU POÊLÉ châteaubriant filet tournedos entrecôte steak	<ul style="list-style-type: none"> • bleu : 3 min sur chaque face • à point : 4 à 5 min sur chaque face • cuit : 5 à 6 min sur chaque face, selon l'épaisseur
	RÔTI AU FOUR CHAUD contre-filet filet rumsteck côte de bœuf rosbif	15 min par livre
	braisé aiguillette bœuf mode	30 min par livre
	poché pot-au-feu (plat de côtes, tendron, macreuse, culotte...)	entre 2 h 30 et 3 h
	VEAU	GRILLÉ OU POÊLÉ côte dans le carré escalope dans la noix
	RÔTI AU FOUR CHAUD cuisseau noix sous-noix longe selle carré épaule	entre 1 h et 1 h 15 par livre, selon préparation
	SAUTÉ EN MORCEAUX chasseur blanquette fricassée	entre 30 min et 1 h par livre, selon préparation
	SAUTÉ EN PIÈCES INDIVIDUELLES côte escalope grenadin piccata médaillon	20 min
	osso-buco	2 h pour 1,3 kg