

Module A



« En route ... »

Pour une découverte du monde de l'hôtellerie et de la restauration

Fiche 8

Je passe mon permis de cuisiner



Date : / /

Après toutes ses séances de découvertes, **il est temps de CUISINER**. Nous allons voir de quoi vous êtes capable. Vos résultats obtenus vous permettront de peut être obtenir votre **PERMIS DE CUISINER**.

Vous allez ainsi préparer en autonomie partielle le menu suivant, à l'aide des fiches de préparation :

Potage cultivateur

Cuisse de volaille rôtie, jus au thym (démonstration du professeur)

Jardinière de légumes

Prenez garde ! À l'hygiène, au respect du principe de marche en avant, aux phénomènes culinaires observés, aux tailles de base, ...

FICHE PREPARATION (4 couverts)

Potage taillé à base de légumes frais Sué / étuvé / échanges de saveurs

Potage cultivateur

Ingrédients		Unités	Qté	Progression
A	Potage			
	<ul style="list-style-type: none"> • Blanc de poireau • carotte • navets • céleri branche • chou vert frisé • pomme de terre • Haricots verts • Eau • Lardons salés 	kg kg kg kg kg kg Kg L kg	0.0.80 0,100 0.040 0.040 0.040 0.200 0.040 1 0.050	<ul style="list-style-type: none"> • éplucher et laver tous les légumes. • Tailler, en paysanne les carottes, les navets le chou et les pommes de terre. • Emincer finement les poireaux et le céleri • Tailler en morceaux de 5 mm les haricots verts • Blanchir la poitrine de porc salée taillé en lardon. • Marquer le potage en cuisson suer sans coloration la poitrine blanchie, puis les légumes, mouiller avec 1 l d'eau saler avec du gros sel., cuire 10 mn • Ajouter les pommes de terre et cuire 10 mn à nouveau • Cuire à l'anglaise les haricots verts et les ajouter en fin de cuisson



Point d'évaluation :

Condition de réalisation

En autonomie totale, vous pouvez vous aider de ces fiches de préparation lors de la réalisation. .

Seul les cuisses de volaille et le jus de rôti seront réalisés par le professeur.

Critère d'évaluation

- ☞ Respect des tailles
- ☞ Respect des règles d'hygiène et de sécurité
- ☞ Appliquer les principes d'échange avec l'eau (blanchir, cuire à l'anglaise, potage)
- ☞ Le goût et l'aspect du produit fini

FICHE CUISSON (4 couverts)

PIECES DE VIANDES/VOLAILLES ROTIE
JUS COURT

Cuisse de volaille rôtie jus au thym et jardinière de légumes

Ingrédients	Unités	Qté	Progression
A Cuisse de poulet rôtie			
Poulet (cuisse)	Pièce	4	Parer les cuisses, les assaisonner
Beurre	Kg	0,01	Disposer les cuisses dans un sautoir, arroser d'huile
Huile d'arachide	L	5	Rôtir au four (200°C) à découvert (T° à cœur = +65°C), les retourner ponctuellement
Sel fin, poivre	Kg	0,02	Réserver la pièce de volaille sur grille, au chaud
		PM	
B Jus au thym			
Oignon	Kg	0,06	Pincer les sucs de cuisson, dégraisser
Carotte	kg	0,06	Ajouter et faire suer les carottes et oignons émincés
Eau	L	0,20	Déglacer avec l'eau, réduire de moitié.
Ail	gousse	1	Ajouter la fleur de thym et l'ail écrasé, infuser à convenance.
Thym	PM		Chinoiser
C Jardinière de légumes			
carottes	Kg	0,400	Eplucher et laver tous les légumes
Navets	Kg	0,400	Tailler les légumes en jardinières (carottes et navets), effiler les
Haricots verts	kg	0,100	haricots verts et les tailler en morceaux de 4 cm
Petits pois (surg)	Kg	0,100	Cuire à l'anglaise séparément tous les légumes, les égoutter et
beurre	kg	0,040	les rafraîchir. Réserver
			Réchauffer dans une chauffante, égoutter, puis étuver au beurre



Point technologique :

Rôtir :
Du croustillant et du goût

Cette cuisson concerne principalement les pièces de viandes entières (bœuf, volaille).
Par extension de petites pièces de volaille peuvent être rôties.
Il s'agit d'une cuisson par brunissement que nous analyserons plus tard dans l'année.
C'est une cuisson au four, à découvert et sous l'action d'une forte température, le but étant de colorer la pièce de viande et de cuire les chairs.

Les jus de rôti

Le jus de rôti est une application directe des échanges de saveurs entre l'eau et l'aliment.
L'eau froide de déglacage permet de dissoudre les éléments sapides bruns présents dans le fond du récipient, aromatisant ainsi d'arômes liposolubles cette eau qui devient jus.

Le + sapide vers le - sapide

Processus des jus de rôti

Pincer les sucs, dégraisser

Suer la garniture aromatique

Déglacer à l'eau, réduire de moitié

Filtrer et rectifier l'assaisonnement



FELICITATIONS !!!

Vous venez d'obtenir votre permis de cuisiner

Attention ce permis est comme sur la route, **soumis à des règles** de bonne conduite, de bonnes pratiques.

Il est également à point et en qualité de **jeune cuisinier**, il est donc probatoire avec **6 points disponibles** seulement.

En cas d'erreur ou de manquement grave aux règles d'hygiène et de sécurité, **vous pouvez perdre des points** et être contraint de suivre **un stage de rattrapage** (sous forme d'accompagnement personnalisé) pour récupérer vos points.

