

**101** PETITS **SECRETS**  
**DE CUISINE**  
QUI FONT LES  
GRANDS CHEFS



# 101 PETITS SECRETS DE CUISINE QUI FONT LES GRANDS CHEFS

Louis **Eguaras** | Matthew **Frederick**

Illustré par Matthew **Frederick**  
Traduit de l'anglais par Agnès **Letourneur**

DUNOD

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée en 2010 aux États-Unis  
par Grand Central Publishing, sous le titre *101 Things I Learned® in Culinary School*  
Hachette Book Group 237 Park Avenue New York, NY 10017

Copyright © 2010 by Matthew Frederick

Originally published as part of the 101 Things I Learned® book series

*101 Things I Learned* is a U.S. Registered Trademark.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.  
All rights reserved.

© Dunod, Paris, 2012 pour la traduction française

ISBN 978-2-10-058571-7

Matthew Frederick est le créateur, le directeur et l'illustrateur de la collection

Traduction française : Agnès Letourneur

Graphisme de couverture : barbary-courte.com

Maquette intérieure : Marie Léman, fabricante

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

**De Louis**

À Agnes, qui croit en moi, merci pour tout.

# Avant-propos

Voilà plus de vingt ans que je travaille dans le domaine de la gastronomie et que je l'enseigne, et je suis sûr d'une chose : un chef cuisinier ne cesse jamais d'apprendre et de progresser. Le monde de la cuisine évolue sans cesse – les techniques traditionnelles et les expériences quotidiennes ouvrent la voie à des nouveautés, incitant les chefs à dépasser leurs limites. La compréhension de la nourriture et de la cuisine va au-delà de la connaissance des ingrédients, des techniques, des ustensiles et des équipements. Un chef doit maîtriser les couleurs, les textures et les parfums. Il doit connaître l'histoire des aliments, leur chimie, leur alchimie, l'art de les présenter et la façon de veiller au bien-être de ses clients. Un chef doit gérer les besoins de ses clients, répondre à leurs demandes, définir et respecter les budgets, déléguer le travail et aider ceux qui travaillent avec lui.

Si vous envisagez de travailler dans le domaine de la gastronomie, vous pouvez décemment vous demander si vous allez en faire votre travail ou bien votre carrière. En réalité, cela peut être les deux. En tant que travail, la cuisine demande de l'organisation, une aptitude à gérer la pression et une capacité à planifier au cordeau. Elle exige de longues heures de travail debout dans des espaces exigus, souvent sous des températures élevées et dans des conditions difficiles.

Vous devez rester concentré sur votre activité tout en restant à l'écoute des ordres et des requêtes, le tout dans diverses langues. Cela peut exiger de longues heures de préparation comme éplucher 10 kilos de pommes de terre qui seront englouties en quelques heures. Si vous envisagez la profession en tant que carrière et non comme travail, ces défis seront autant d'étapes vers la maîtrise de l'art et l'épanouissement de votre passion.

Ce livre vous donnera un aperçu de nombreuses facettes de l'univers de la cuisine, aussi bien au niveau commercial qu'artistique. Leçons de terminologie, techniques culinaires, recommandations sanitaires, présentation et gestion vous seront utiles tant en cuisine qu'en salle ou même ailleurs. Gardez ce livre sous la main, sur le comptoir, la table à café ou dans votre cartable. Glissez-le dans la poche de votre veste et lisez-le dans le bus, ou détendu à la maison après une rude journée de travail. Ce sera un aide-mémoire utile et agréable. Mais quoi qu'il arrive, ne l'utilisez jamais comme dessous de plat !

**Louis Eguaras, professeur de cuisine**





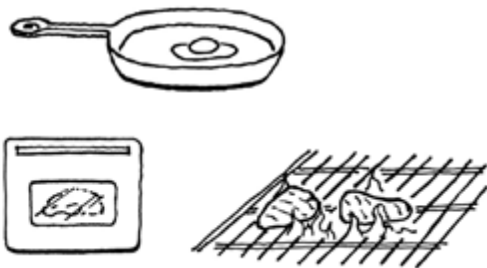
# Remerciements

## **Louis**

Merci à ma mère, Maridel Gonzalez-Beckman, mon beau-père, Kent M. Beckman, Ronald Ford, Walter Scheib, Patrice Olivon, Keith Luce, Mauro Daniel Rossi, Jeffrey Coker, Stephen Chavez, Mike Shane, Mike Malloy, Matthew Zboray, Bruce Whitmore, Glenn Ochi, Geraldine Reyes, Jayson McCarter, Paul Sherman, Robert Soriano, mes collègues professeurs chefs de cuisine qui apprécient l'explication simple de la terminologie et des techniques culinaires, mes étudiants, qui m'ont fourni la matière de ce livre, la marine américaine et surtout, mon adorable épouse et meilleure amie, Agnes Castillo Jose-Eguaras.

## **Matt**

Merci à Karen Andrews, David Blaisdell, Katharine David-Hays, Alex Fairbank, Sorche Fairbank, Tracy Martin, Camille O'Garro, Janet Reid, Kallie Shimek, Flag Tonuzi, Julie Usher, Tom Whatley et Rick Wolff.



Cuisson à sec



Cuisson à l'eau

## *Il n'existe que deux modes de cuisson*

**La cuisson à sec** exploite la chaleur directe, qu'il s'agisse de radiation, de convection ou du contact de l'huile chaude. Elle comprend la cuisson sautée, la cuisson à la poêle, la friture, les grillades et la cuisson au four. Elle permet de dorer ou de saisir la surface de l'aliment.

**La cuisson à l'eau** utilise de l'eau, du bouillon ou tout autre liquide (autre que l'huile) comme vecteur de transmission de la chaleur. La cuisson à l'eau permet de blanchir, de faire bouillir, de mijoter, de pocher et de cuire à la vapeur. Les aliments ne sont pas dorés et sont généralement tendres en fin de cuisson. Pour une transmission optimale de la chaleur, le récipient doit être assez grand pour que les aliments soient entièrement baignés dans le liquide ou la vapeur.

On peut combiner les deux modes de cuisson, à sec et à l'eau. On peut par exemple saisir une pièce de viande à la poêle, puis la cuire à l'étouffée en la laissant mijoter pendant plusieurs heures pour l'attendrir.