

CAP Cuisine

BAC Pro Cuisine

Reconversion  
professionnelle

Le  
Petit  
Volum

*L'essentiel*  
**Techniques  
et pratiques  
en cuisine**  
*en fiches*



FOUCHER





# Techniques et pratiques en cuisine

## **Maurice Dumeige**

Ancien formateur chargé d'enseignement dans un CFA  
Ancien consultant pour la mise en place de la méthode HACCP  
et chef de projet HACCP  
Ancien secrétaire de CHSCT  
Ancien chef adjoint d'un service de restauration et d'hôtellerie  
Ancien chef de cuisine

Je remercie chaleureusement ceux qui m'ont soutenu et encouragé  
dans la réalisation de cet ouvrage.

Remerciements à Monsieur Jean-Marc Page, inspecteur de l'Éducation nationale,  
mes anciens collègues du centre de formation d'Interfor SIA  
ainsi que mes anciens élèves et apprentis du CFA.

Un grand merci à Christophe Detre et Laurent Herbet.

Remerciements également aux Éditions Foucher, en particulier Sophie et Morgane.

Je remercie ma famille et mon épouse pour leur patience et leur confiance et particulièrement  
Sophie, Stéphanie et Sébastien pour son aide et ses conseils.

Maquette intérieure : Hung Ho Thanh

Mise en page : Ici et ailleurs

SG-MB/VO

Le Code de la Propriété Intellectuelle n'autorisant aux termes de l'article L. 122-5, d'une part, que, les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que, les analyses et courtes citations dans un but notamment d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite, par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. Le Centre Français de l'exploitation de la Copie (20, rue des Grands-Augustins 75006 Paris) est, conformément à l'article L. 122-10, le seul habilité à délivrer des autorisations de reproduction par reprographie, sous réserve en cas d'utilisation aux fins de vente, de location, de publicité ou de promotion de l'accord de l'auteur ou des ayants droit.

# Mode d'emploi

■ Véritable outil pour la formation des futurs professionnels de l'art culinaire, cet ouvrage regroupe les **fondamentaux des techniques et pratiques en cuisine**. Ces connaissances indispensables aux élèves de CAP et de BAC Pro Cuisine mais aussi aux autodidactes, sont la base pour évoluer vers le **métier de cuisinier**.

■ Organisées en **7 parties thématiques**, toutes les fiches sont illustrées par de nombreux tableaux, schémas et photos pour faciliter l'acquisition des connaissances. La dernière partie consacrée aux **fiches techniques de fabrication** permettra de mettre en application les techniques et pratiques apprises.

■ **Des fiches de cours claires et structurées**

Un repérage facile

Une structure claire pour retenir l'essentiel

Des informations synthétiques

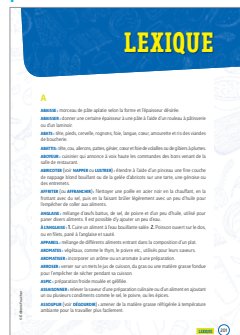
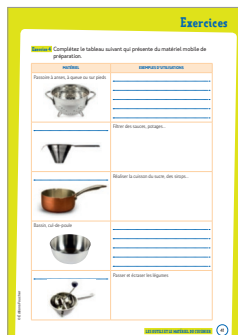
Des tableaux illustrés

Des termes surlignés qui renvoient au lexique

■ **Des exercices ludiques pour se tester**

■ **Des corrigés détaillés pour progresser**

■ **Un lexique pour connaître le vocabulaire professionnel**



# Préface

L'ouvrage que Monsieur Dumeige nous propose aborde de façon très pédagogique et rationnelle les fondamentaux nécessaires à l'exercice du métier de cuisinier. Son approche est le fruit de sa longue expérience professionnelle de cuisinier et de formateur ; elle reflète le souci du détail, de l'efficacité et du travail bien fait.

Monsieur Dumeige nous prouve qu'un bon cuisinier professionnel est celui qui domine les techniques et développe sa créativité tout en ayant une grande ouverture d'esprit.

Son approche pédagogique fait que tout lecteur trouvera matière à apprendre, réfléchir et créer. Cet ouvrage doit donc être un guide pour tous. Les élèves et apprentis cuisiniers ou les autodidactes avides d'apprendre à cuisiner pourront trouver les bases nécessaires au développement de vraies compétences tout en affinant leur curiosité.

Il ne faut pas oublier les parties consacrées à l'hygiène, à la méthode HACCP ou à la diététique qui vont dans le sens de la professionnalité qui aujourd'hui s'anime autour d'un large éventail de compétences nécessaires à l'exercice du métier.

Je souhaite bonne réussite à cet ouvrage et une bonne lecture à tous ceux qui auront le bonheur de l'utiliser pour apprendre le beau métier de cuisinier ou pour plus simplement créer de nouveaux plats.

**Jean-Marc Page**

Doyen des inspecteurs de l'Éducation nationale  
des enseignements techniques de l'académie d'Amiens

Inspecteur général en charge de la filière  
« Hôtellerie et Restauration »

# Avant-propos

Cuisiner, c'est préparer et accommoder avec art un plat, un aliment ou un menu. Le cuisinier ne doit pas manquer d'imagination, il doit préparer un repas avec une certaine recherche et peut ajouter sa « touche » personnelle en modifiant quelque peu la composition d'une recette. Toutefois, l'apprenti devra suivre les consignes de son chef.

Les fiches techniques de fabrication (FTF) de ce livre doivent servir de base et de repère pour un débutant afin d'acquérir une certaine compétence professionnelle et une bonne dextérité manuelle.

Cet ouvrage est le condensé de 40 années d'expérience professionnelle dans la restauration et l'hôtellerie. Les 20 années passées à transmettre « savoir » et « savoir-faire » à des élèves et apprentis, dans un centre de formation d'apprentis et un centre de formation continue, m'ont permis de réaliser cet ouvrage composé de fiches techniques de fabrications et de 6 autres parties thématiques utiles dans le domaine du travail et de la vie de tous les jours.

Cet ouvrage, spécialement conçu pour répondre aux attentes des débutants dans les métiers de bouche, est au service des élèves, des apprentis et des autodidactes en cuisine. Il permettra également à tous de connaître et de suivre les **dix commandements du bon cuisinier** :

1. La motivation pour faire de la bonne cuisine j'aurai.
2. Les consignes j'observerai.
3. Les fiches de traçabilité je renseignerai.
4. Les auto-contrôles et mesures correctives je ferai.
5. La formation je suivrai.
6. La marche en avant je respecterai.
7. Les lave-mains j'utiliserai.
8. La chaîne de froid et du chaud je ne romprai.
9. Le plan de nettoyage et de désinfection j'exécuterai.
10. La méthode HACCP j'appliquerai.

L'auteur

# Sommaire

## Partie 1 LES RÈGLES D'HYGIÈNE

|                  |                                                     |    |
|------------------|-----------------------------------------------------|----|
| FICHE 1          | L'hygiène corporelle et vestimentaire               | 10 |
| FICHE 2          | Le risque de développement des bactéries            | 12 |
| FICHE 3          | Les températures à respecter                        | 14 |
| FICHE 4          | Les toxi-infections alimentaires collectives (TIAC) | 16 |
| FICHE 5          | L'HACCP                                             | 18 |
| FICHE 6          | Le principe de la marche en avant                   | 20 |
| <b>Exercices</b> |                                                     | 22 |

## Partie 2 LES OUTILS ET LE MATÉRIEL DU CUISINIER

|                  |                                                      |    |
|------------------|------------------------------------------------------|----|
| FICHE 7          | La tenue du cuisinier                                | 26 |
| FICHE 8          | Les couteaux et le petit matériel                    | 28 |
| FICHE 9          | Le matériel mobile de préparation et à débarrasser   | 31 |
| FICHE 10         | Le matériel mobile de cuisson                        | 34 |
| FICHE 11         | Le matériel fixe de préparation, stockage et cuisson | 37 |
| <b>Exercices</b> |                                                      | 40 |

## Partie 3 LES PROPRIÉTÉS ET LES QUALITÉS DES ALIMENTS

|                  |                                          |    |
|------------------|------------------------------------------|----|
| FICHE 12         | Les besoins nutritionnels de l'organisme | 44 |
| FICHE 13         | L'élaboration d'un menu équilibré        | 46 |
| FICHE 14         | La perception sensorielle                | 48 |
| <b>Exercices</b> |                                          | 50 |

## Partie 4 LES PRINCIPALES UNITÉS DE MESURE

|                  |                                               |    |
|------------------|-----------------------------------------------|----|
| FICHE 15         | Les unités de mesure utilisées en cuisine     | 54 |
| FICHE 16         | L'équivalence des masses et des volumes       | 56 |
| FICHE 17         | Les poids moyens des aliments                 | 58 |
| FICHE 18         | Les portions par personne                     | 60 |
| FICHE 19         | Les thermostats et les températures d'un four | 63 |
| <b>Exercices</b> |                                               | 64 |

# Sommaire

## Partie 5

## LE FAÇONNAGE DES FRUITS ET LÉGUMES

|           |                          |    |
|-----------|--------------------------|----|
| FICHE 20  | Le lavage et l'épluchage | 68 |
| FICHE 21  | Le taillage              | 70 |
| FICHE 22  | Le tournage              | 74 |
| Exercices |                          | 76 |

## Partie 6

## LES DÉCOUPES ET LES CUISSONS

### Les découpes

|           |                                       |    |
|-----------|---------------------------------------|----|
| FICHE 23  | Les découpes des viandes de boucherie | 80 |
| FICHE 24  | Les découpes des poissons             | 84 |
| Exercices |                                       | 88 |

### Les cuissons

|           |                              |     |
|-----------|------------------------------|-----|
| FICHE 25  | Généralités sur les cuissons | 90  |
| FICHE 26  | Les cuissons des viandes     | 96  |
| FICHE 27  | Les cuissons des poissons    | 98  |
| FICHE 28  | Les cuissons des œufs        | 102 |
| FICHE 29  | Les cuissons des légumes     | 104 |
| Exercices |                              | 106 |

## Partie 7

## LES FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION

|          |                                                        |     |
|----------|--------------------------------------------------------|-----|
| FICHE 30 | Le fonctionnement des fiches techniques de fabrication | 110 |
|----------|--------------------------------------------------------|-----|

### Les hors-d'œuvre

|          |                      |     |
|----------|----------------------|-----|
| FICHE 31 | Quiche lorraine      | 112 |
| FICHE 32 | Talmouse en tricorné | 114 |
| FICHE 33 | Ficelle picarde      | 116 |

### Les poissons et les crustacés

|          |                                     |     |
|----------|-------------------------------------|-----|
| FICHE 34 | Filet de sole dieppoise             | 118 |
| FICHE 35 | Noix de Saint-Jacques à la bretonne | 122 |

### Les viandes

|          |                                            |     |
|----------|--------------------------------------------|-----|
| FICHE 36 | Steak grillé sauce béarnaise               | 124 |
| FICHE 37 | Poularde pochée sauce suprême et riz pilaf | 128 |

# Sommaire

## Les œufs

|          |                                |     |
|----------|--------------------------------|-----|
| FICHE 38 | Œufs brouillés à la portugaise | 132 |
| FICHE 39 | Œufs farcis Chimay             | 134 |

## Les sauces et les fonds

|          |                           |     |
|----------|---------------------------|-----|
| FICHE 40 | Sauce Mornay              | 136 |
| FICHE 41 | Sauce hollandaise         | 138 |
| FICHE 42 | Sauce mayonnaise          | 140 |
| FICHE 43 | Roux blanc, blond ou brun | 142 |

## Les plats d'accompagnement

|          |                         |     |
|----------|-------------------------|-----|
| FICHE 44 | Pommes dauphine         | 144 |
| FICHE 45 | Duxelles de champignons | 146 |

## Les crèmes et les pâtes de base

|          |                           |     |
|----------|---------------------------|-----|
| FICHE 46 | Crème pâtissière          | 148 |
| FICHE 47 | Crème anglaise            | 150 |
| FICHE 48 | Crème frangipane          | 152 |
| FICHE 49 | Sirop et cuisson de sucre | 154 |
| FICHE 50 | Pâte feuilletée           | 158 |
| FICHE 51 | Pâte à chou               | 160 |
| FICHE 52 | Pâte brisée               | 162 |
| FICHE 53 | Pâte sablée               | 164 |
| FICHE 54 | Pâte à génoise            | 166 |
| FICHE 55 | Pâte à brioche            | 168 |
| FICHE 56 | Pâte à babas              | 170 |
| FICHE 57 | Pâte à pain               | 172 |

## Les desserts

|          |                     |     |
|----------|---------------------|-----|
| FICHE 58 | Mille-feuille       | 174 |
| FICHE 59 | Croissant au beurre | 176 |
| FICHE 60 | Gâteau battu picard | 180 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>Exercices</b> | 182 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>CORRIGÉS</b> | 184 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| <b>LEXIQUE</b> | 201 |
|----------------|-----|



Partie **1**

# LES RÈGLES D'HYGIÈNE

|                  |                                                           |    |
|------------------|-----------------------------------------------------------|----|
| FICHE 1          | L'hygiène corporelle et vestimentaire .....               | 10 |
| FICHE 2          | Le risque de développement des bactéries .....            | 12 |
| FICHE 3          | Les températures à respecter .....                        | 14 |
| FICHE 4          | Les toxi-infections alimentaires collectives (TIAC) ..... | 16 |
| FICHE 5          | L'HACCP .....                                             | 18 |
| FICHE 6          | Le principe de la marche en avant .....                   | 20 |
| <b>Exercices</b> | .....                                                     | 22 |