

**GUIDE D'OUTILS COMPLÉMENTAIRES POUR LES ATELIERS CULINAIRES
DU CARTABLE
*COMMENT CUISINER SANS MAMAN***

Par
Maude Thibault Leduc et Julie-Ann Cantin,
Stagiaires en Techniques de diététique, Collège Montmorency, Laval
Printemps 2012

REMIS À MME. Kathy Vachon, Coordonnatrice par intérim de *Pays-d'en-haut-en-forme*

PRÉSENTATION

Le présent document est complémentaire au cartable d'ateliers culinaires *Comment cuisiner sans sa maman*. Il sert à vous aider avant, durant et après vos ateliers. Vous y retrouverez des outils qui sont indispensables au bon déroulement des ateliers et qui faciliteront la transmission des informations alimentaires, culinaires et nutritionnelles aux élèves. L'outil permettra de vous faciliter la tâche des achats et des choix d'aliments pour vos ateliers tout en diminuant les coûts d'achat et les risques de gaspillage. De plus, cet outil vous permettra de mieux décortiquer les termes culinaires afin d'être mieux préparé pour la transmission de ces informations en atelier. Vous trouverez le contenu du présent document décortiqué dans la *Table des matières*, de façon à vous y retrouver encore plus rapidement.

LISTE D'ÉPICERIE DE BASE

Aliments	Quantité à l'achat pour une animatrice avec un groupe 8 participants (pour 1 semaine)
Huile d'olive	750 ml
Sel de table	1 Kg
Poivre noir	100g
Sirop de chocolat et/ou sirop d'érable	100 ml
Thon pâle en conserve (170g)	5 boîtes
Soupe à l'oignon	1 boîte
<i>Penne</i> ou autre pâte alimentaire sèche(750g)	2 boîtes
Vinaigre blanc	500 ml
Noix de Grenoble hachée ou amandes tranchées	200 grammes

Pêche dans le sirop en conserve (540 ml)	1 boîte
Tomate en dés en conserve (540ml)	6 boîtes
Pâte de tomates en conserve (5.5 oz)	2 boîtes
Sauce à pizza en Conserve (213 ml)	2 boîtes
Cœurs d’artichauts en conserve (398 ml)	1 boîte
cœurs de palmier en Conserve (398 ml)	1 boîte
Haricots rouges en conserve (540ml)	2 boîtes
Maïs en grains en conserve (341 ml)	1 boîte
Bouillon de poulet déshydraté	500 grammes
Graines de sésame	50 grammes
Fécule de maïs	454 grammes
Vermicelles de riz	2 paquets
Bouillon de légumes déshydraté	150 grammes ou 1 boîte
Canneberges séchées	142 grammes
Croûtons de blé entier	150 grammes ou 1 boîte
Farine de blé entier	2.5 kilogrammes
Cassonade	1 kilogramme
Flocons d’avoine (<i>gruau nature</i>)	336 grammes
Sucre granulé	2 kilogrammes
Poudre à pâte	225 grammes

LISTE DES MATÉRIAUX DE BASES

MATÉRIAUX	QUANTITÉ À L’ACHAT
Pellicule de plastique	1 boîte
Papier d’aluminium	1 boîte
Papier parchemin	1 boîte
Moules à muffins en papier ou en silicone (réutilisables)	12 unités

LISTE D’ÉPICES DE BASES

ÉPICE	QUANTITÉ À L’ACHAT (FORMATS DE VENTE)
-------	---------------------------------------

Basilic moulu	35 g
Persil en flocon	6 g
Poudre de chili	40 g
Poudre d'ail	40 g
Mélange d'épices à salade	60 ou 80 g
Coriandre moulue	44 g

TABLEAU D'AGENCEMENTS DES HERBES ET DES ÉPICES

Ce tableau est en lien avec les épices et herbes qu'on retrouve dans le cartable d'ateliers culinaire. Il vous aidera à faire de la substitution dans les recettes selon le type de mets, la disponibilité des épices ou tout simplement pour réinventer ou rehausser les recettes.

Épices et herbes	Types d'aliments ou de mets	
Basilic moulu	Soupe de : • Tomates • Légumes; • Poulet; Mets à base de : • Poulet; • Crustacés; • Porc; • Veau;	Sauce à salade ou vinaigrette : • Huile et vinaigre; Les légumes : • Blanc et jaune; • Vert et rouge; Le pain

Poudre d'ail	Mets à base de : • Viandes rouges; • Mets en sauce; • Volaille; • Poisson;	Pour les trempettes; Dans les salades; Le pain
Poudre de chili	Soupe de: • Bœuf et d'oignon; Mets à base de : • Bœuf; • Veau; • Poulet;	• Porc; • Les légumineuses; Sauce à salade ou vinaigrette : • Crémeuse;
Assaisonnement italien	Soupes de: • Tomates et légumes; Mets à base de : • Bœuf;	Sauce à salade et vinaigrette : • Huile et vinaigre; Les légumes : • Vert et rouge;
Poudre de coriandre, coriandre moulue ou coriandre fraîche	Mets à base de : • Poulet; • Poisson; • Les légumineuses;	Sauce à salade et vinaigrette : • Crémeuse; Les fruits; Les tartes et les pâtisseries;
Cumin ou curcuma	Mets à base de : • Poulet; • Bœuf; • Légumineuses;	Sauce à salade et vinaigrette : • Huile et vinaigre;
Sel d'ail <i>(à remplacer par de la poudre d'ail : c'est bien moins salé!)</i>	Mets à base de : • Viandes rouges; • Poisson;	Les légumes;
Flocons de piment séché, ou piments broyés	Mets à base de : • Bœuf; • Porc;	Sauce à salade et vinaigrette : Huile et vinaigre;

Gingembre moulu	Soupes de : • Bœuf et d'oignon; • Poulet; Mets à base de : • Veau; • Porc;	Sauce à salade et vinaigrette : • Huile de vinaigre; • Macédoine de fruits; Les légumes : • Blanc et jaune; Les fruits; Les gâteaux et biscuits; Les tartes et les pâtisseries;
Poudre de cari	Soupes de: • Tomates et légumes; Mets à base de : • Poulet; • Dindon; • Crustacés;	• Bœuf; • Veau; • Légumineuses; Sauce à salade et vinaigrette : • Crémeuse; Les fruits;
Paprika moulu	Soupes de : • Bœuf et oignon; • Chaudrées; Mets à base de : • Poulet;	• Veau; Sauce à salade et vinaigrette : • Crémeuse;
Romarin moulu	Soupes de: • Poulet; Mets à base de : • Dindon;	• Poulet; • Bœuf; Les pains;
Thym moulu	Soupes de: • Tomates et légumes; • Bœuf et oignon; • Poulet; • Chaudrées; Mets à base de : • Poulet;	• Dindon; • Bœuf; Les légumes : • Vert et rouge;
Cannelle moulue	Mets à base de : • Porc; Les légumes : • Blanc et jaune; Les fruits;	Gâteaux et biscuits; Les tartes et les pâtisseries; Les pains;

Muscade ou macis moulu	Les soupes : • Chaudrées; • Poulet; Les macédoines de fruits;	Les Gâteaux et biscuits; Les Tartes et les pâtisseries;
Herbes de Provence	Les soupes : • Tomates et légumes; • Bœuf et oignon;	Mets à base de : • Poulet; • Bœuf; • Porc;

DISPONIBILITÉ SAISONNIÈRE DES LÉGUMES AU QUÉBEC

[illegible]

[illegible]

DISPONIBILITÉ SAISONNIÈRE DES FRUITS AU QUÉBEC

Fruits	Janv .	Févr .	Mar s	Avri l	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept	Oct.	Nov.	Déc.
Raisin												
Fraise												
Cantaloup												
Lime												
Pomme												
Citron												
Banane												
Kiwi												
Bleuet												
Framboise												
Melon d'eau												
Rhubarbe												
Fraise d'automne												
Canneberge												
Melon miel												
Carambole												
Papaye												
Ananas												
Orange												
Clémentine												
Pamplemouss e												
Avocat												
Pomme grenade												
Prune												
Nectarine												
Pêche												
Figue												
Abricot												
Mûre												
Mangue												

Légende :

= Meilleur au goût

= Disponibilité

FICHES DESCRIPTIVES DES LÉGUMES ET DES FRUITS MÉCONNUS

Bok choy



Le Bok choy est originaire de Chine. Il ressemble beaucoup au céleri ou à la bette à carde, puisque ses tiges blanchâtres sont juteuses, croustillantes et ont une saveur douce. On utilise le bok choy, soit en crudité, cuit ou mariné. Il ne faut pas oublier de couper la base avant sa consommation. Si vous désirez cuire les feuilles, elles ne nécessitent que quelques minutes de cuisson. Les tiges peuvent remplacer le céleri et les feuilles, les épinards. Intégrez-les dans les soupes, les gratins, au riz et bien sûr dans les mets asiatiques. Lors de l'achat, le Bok choy doit avoir des tiges fermes et fraîches, exemptes de taches brunâtres. Les feuilles peuvent être légèrement ramollies si on les destine à la cuisson, sinon opter pour des feuilles de couleur vive et fraîche. Il se conserve quelques jours au réfrigérateur mais il faut le laver seulement qu'au moment de son utilisation.



Céleri-rave

Le céleri-rave est une variété de céleri originaire de la région méditerranéenne. On le compare souvent à un gros navet, par sa taille et sa forme irrégulière. Sa peau est brunâtre, rugueuse et épaisse. Sa chair est croquante d'un blanc crème et a une saveur légèrement piquante. Lors de l'achat, on doit rechercher un céleri-rave lourd, ferme et intact. Il doit être exempt de meurtrissures. Éviter ceux qui sonnent creux ou qui ont un diamètre de plus de 12 cm car ils

seront plus fibreux. On prépare ce légume en lavant sa chair et en le pelant avant ou après cuisson. Faites attention, la chair de ce légume noircit rapidement au contact de l'air. S'il n'est pas apprêté ou mangé dans un délai raisonnable, il faut l'arroser de jus de citron. On le mange habituellement cru mais il peut être cuit seul ou avec d'autres légumes qu'on peut ensuite réduire en purée comme la pomme de terre. On peut l'ajouter dans les soupes, les ragoûts, les braisés et les gratins. Le céleri-rave se conserve au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, car il se déshydrate rapidement. Il se conservera alors quelques semaines. Éviter par contre de le faire congeler.

Bette à carde

Ce légume fait partie de la même famille que la betterave, d'où son nom. Ces feuilles sont souvent comparées à l'épinard, mais avec un goût moins prononcé. Les feuilles sont larges de couleur vert pâle ou foncé. Ses tiges sont charnues, tendres et croustillantes de couleur blanche ou rouge. Lors de l'achat, on doit rechercher des bettes à carde avec des tiges fermes, sans taches brunes, avec des feuilles croquantes et bien colorées. Pour sa préparation on doit laver les feuilles et il suffit de couper la base du légume si les tiges sont fibreuses. Vous pouvez séparer les tiges des feuilles à l'aide d'un couteau ou d'un



ciseau. Elle se consomme soit crue ou cuite. Si on l'apprête crue les feuilles sont délicieuses en salade. Cuite, on peut la cuisiner entière ou séparément. Les tiges s'apprêtent comme l'asperge ou elles peuvent remplacer le chou chinois. Elle est excellente dans les sautés, en soupes ou dans les ragoûts. Elle se conserve environ 4 jours au réfrigérateur si elle est non lavée et placée dans un contenant hermétique. Si vous désirez la congeler, il faut la faire blanchir 2 minutes au préalable.

Le panais



Cette plante potagère ressemble énormément à la carotte, surtout au niveau de sa forme. Par contre, sa texture se compare plutôt à celle du navet. Sa chair jaunâtre est fruitée et elle a presque un goût de noisette. Comme la pomme de terre, il contient beaucoup d'amidon et s'il subit un gel, son amidon se transforme en sucre. Lors de l'achat on doit choisir un panais ferme, sans meurtrissures et de petite taille, puisque ceux-ci sont plus tendres.

Comme la carotte le panais n'a pas besoin d'être pelé sauf s'il est ciré, ce qui est souvent le cas. Puisque sa peau est mince elle s'enlève facilement après la cuisson, surtout si le légume est cuit entier. Il faut faire attention à la chair du panais, car elle noircit au contact de l'air, il faut le cuire dès qu'on le coupe ou l'arroser de jus de citron. Le panais se conserve et se congèle facilement. On peut le placer au réfrigérateur et il se conservera 4 semaines dans un contenant hermétique. On peut le congeler entier ou coupé, il faut simplement le faire blanchir préalablement pendant 5 minutes s'il est entier ou 3 minutes s'il est coupé.

Rhubarbe



La rhubarbe est consommée habituellement comme fruit, mais il s'agit plutôt d'un légume. Il existe plusieurs variétés, mais ils ne sont pas tous comestibles. Les seules comestibles sont celles qui possèdent des tiges épaisses, croquantes et dont les feuilles ne sont pas nervurées. Lors de l'achat, on choisit des tiges fermes, cassantes et sans tâches. La préparation de la rhubarbe consiste à couper la feuille et la base de la tige, il faut la laver puis les couper en morceau. Si la tige est trop fibreuse, vous pouvez la peler, en tirant sur les fibres. On l'utilise dans les compotes, la marmelade, dans les gâteaux, les muffins, les sorbets et les tartes. Elle se combine parfaitement avec les fraises ou avec des pommes. Elle peut être combinée à des mets salés ou accompagner des plats de viande et de poisson. Elle peut remplacer la canneberge dans

plusieurs recettes. La rhubarbe se conserve seulement quelques jours au réfrigérateur

puisqu'elle ramollit rapidement. Elle se congèle facilement, il faut simplement la couper en morceaux, sans y ajouter de sucre ou la faire blanchir.



La grenade

Le fruit du grenadier communément appelé *pomme grenade* possède une peau coriace plutôt épaisse qui n'est pas comestible. À l'intérieur on retrouve des membranes blanches épaisses, amères et non comestibles qui délimitent 6 sections remplies d'une multitude de petites graines comestibles. Ces petites graines sont charnues, de couleur rouge foncée, rose foncée ou claire et remplies d'une

multitude de pépins. Leur pulpe est très juteuse et a une saveur très sucrée mais à la fois acidulée. On peut consommer que la pulpe et rejeter les pépins qui sont plus amers. Lors de l'achat, il est préférable de choisir une grenade de taille imposante, colorée, partiellement teintée de brun, lourde et exempte de tache. Elle se conserve très bien à température ambiante quelques jours où au réfrigérateur, si on ne la consomme pas immédiatement. Elle se conservera ainsi environ 3 semaines. De même, vous pouvez congeler les graines. On consomme la grenade habituellement nature, soit dans les salades, les sorbets et autres desserts.



Carambole

La carambole est un fruit qui possède 5 côtés saillants disposés en étoile. Une fois qu'elle est coupée de manière transversale, elle forme des tranches en étoile. Elle possède une fine peau cireuse et translucide qui est comestible. De plus, la couleur passe du jaune clair au jaune doré à maturité. La chair de la carambole est translucide,

croquante, juteuse, acidulée ou parfumée lorsqu'elle est bien mûre. Par contre, sa saveur diffère entre les variétés du fruit et le moment de la cueillette. Les variétés plus sucrées et légèrement acides sont plus souvent utilisées dans les desserts, tandis que les variétés plus sures et aigres sont utilisées dans les mets salés. Lors de l'achat, il faut choisir un fruit ferme, sans meurtrissures, bien coloré, qui dégage un arôme fruité. La carambole est facile à préparer, il faut tout d'abord la laver. Si les pointes sont noircies, les enlever avec un couteau, il faut retirer les graines. Elle peut se manger crue ou cuite. Elle se combine aussi bien avec d'autres fruits qu'avec des légumes. Si vous la faites cuire, il ne faut pas qu'elle cuise trop longtemps afin qu'elle préserve sa saveur. La carambole se conserve facilement à température pièce si elle est utilisée dans les jours à venir ou si elle n'est pas assez mûre. Elle peut être réfrigérée pour une conservation de longue durée qui dépasse 15 jours, si le fruit est en bon état bien sûr.



Papaye

Ce fruit originaire d'Amérique centrale est de plus en plus populaire ici. Le papayer se propage facilement, grandit et fleurit continuellement, ce qui donne des fruits à l'année. Par contre, la durée de vie du fruit n'est pas très longue et il ne

mûrit que 4 à 5 jours après la cueillette. Il est important de ne pas manger la papaye lorsqu'elle n'est pas assez mûre, car à ce stade, elle produit une enzyme liquide blanchâtre et inodore. Ce fruit a une mince peau lisse, non comestible, de couleur jaune orangé, jaune rougeâtre ou vert jaunâtre. Sa chair juteuse a une couleur généralement de couleur jaune orangé, jaune ou rougeâtre. Sa texture ressemble à celle du melon cantaloup, mais plus moelleuses. De même, à l'intérieur on retrouve des graines comestibles à la saveur piquante qui ressemblent à de gros grains de poivre. En général, la papaye est parfumée et a une saveur douce qui est plus ou moins sucrée qui peut faire penser à la saveur du melon. Lors de l'achat, il faut choisir une papaye dont la peau est d'un jaune orangé sur presque toute sa surface et elle doit céder sous une légère pression des doigts. Elle doit être sans taches noires ou de moisissures. Il est important de ne pas acheter une papaye verte, car elle a été cueillie trop tôt et sa saveur sera décevante. De plus ces dernières ne mûriront pas. On l'utilise crue avec ou sans sucre, dans le yogourt, les poudings, les sorbets ou en jus.

Voici une liste de termes que vous pouvez utiliser pour décrire plus en détails les qualités organoleptiques des mets que vous confectionnez durant vos ateliers. Les termes sont divisés par critère de qualité que vous voulez évaluer afin de mieux vous retrouver et cibler le ou les termes recherchés plus facilement. Il suffit de déguster et trouver les bons descripteurs;

La couleur peut-être...

- | | | |
|----------------|---------------------|----------------|
| ✓ Intense; | ✓ Brillant, luisant | ✓ Transparent; |
| ✓ Tenté de...; | ou lustré; | ✓ Translucide; |
| ✓ Saturé; | ✓ Mat; | ✓ Opaque; |

La forme peut-être...

- | | | |
|------------------|-----------------|-------------|
| ✓ Carrée; | ✓ Circulaire ou | ✓ Ovale; |
| ✓ Cubique; | ronde; | ✓ Rhombique |
| ✓ Rectangulaire; | ✓ Sphérique; | (losange); |
| ✓ Triangulaire; | ✓ Cylindrique; | ✓ |
| ✓ Pyramidale; | ✓ Conique; | ✓ |

L'apparence peut-être...

- | | | |
|----------------|----------------|---------------------|
| ✓ Aérée; | ✓ Floconneuse; | ✓ Mousseuse; |
| ✓ Alvéolée; | ✓ Flétrie; | ✓ Ondulée; |
| ✓ Attrayante; | ✓ Fraîche; | ✓ Poudreuse; |
| ✓ Cireuse ; | ✓ Gonflée; | ✓ Raboteuse ou |
| ✓ Craquelée ou | ✓ Granuleuse; | rugueuse; |
| fendillée; | ✓ Grasse; | ✓ Ridée ou plissée; |
| ✓ Croutée; | ✓ Grossière; | ✓ Symétrique; |
| ✓ Dense ou | ✓ Huileuse; | ✓ |
| compacte; | ✓ Humide; | ✓ |
| ✓ Dodu; | ✓ Lisse; | |
| ✓ Déshydratée; | | |

La saveur peut-être...

- | | | |
|-----------------|----------------------|---------------------|
| ✓ Alcaline; | ✓ Acide, acidulée, | ✓ Sucrée; |
| ✓ Salée; | citronnée ou | ✓ Amère; |
| ✓ Métallique ou | vinaigrée; | ✓ Astringente, âpre |
| ferreuse; | ✓ Aigre, aigrelet ou | ou râpeuse; |
| ✓ D'umami; | aigre-doux; | |
| ✓ | | |

La lipidité peut-être...

- | | | |
|----------|-------------|---------------|
| ✓ Rance; | ✓ Grasse ou | ✓ Huileuse ou |
| | gras; ou | oléagineuse |

La texture peut-être...

- | | | |
|----------|--------------|------------------|
| ✓ | ✓ | ✓ |
| ✓ | ✓ | ✓ |
| ✓ | ✓ | |
| ✓ Mole; | ✓ Friable; | ✓ Croustillante; |
| ✓ Ferme; | ✓ Croquante; | ✓ Cassante; |
| ✓ Dur; | ✓ Craquante; | ✓ Tendre; |

- ✓ Masticable ou mâchable;
- ✓ Coriace;
- ✓ Sablée;
- ✓ Farineuse ou poudreuse;
- ✓ Pâteuse;
- ✓ Gommeuse;
- ✓ Gélatineuse;
- ✓ Liquide ou fluide;
- ✓ Sirupeuse;
- ✓ Liée;
- ✓ Onctueuse;
- ✓ Sèche;

- ✓ Visqueuse;
- ✓ Plastique;
- ✓ Malléable;
- ✓ Moelleuse;
- ✓ Élastique;
- ✓ Caoutchouteuse;
- ✓ Collante;
- ✓ Adhérente;
- ✓ Gluante;
- ✓ Lisse;
- ✓ Granuleuse
- ✓ Grenue;
- ✓ Grossière;
- ✓ Grumeleuse;
- ✓ Humide;

- ✓ Perlée;
- ✓ Cristallisée;
- ✓ Fibreuse;
- ✓ Feuilletée;
- ✓ Rugueuse;
- ✓ Juteuse;
- ✓ Mouillée;
- ✓ Succulente;
- ✓ Huileuse;
- ✓ Graisseuse ou grasse;

✓ **La sensation peut-être...**

- ✓ Irritante;
- ✓ Âcre;
- ✓ Brûlante;

- ✓ Piquante;
- ✓ Mentholée;
- ✓ Chaude;

- ✓ Tiède;
- ✓ Froide;
- ✓ Glacée ou gelée;

✓ **La saveur peut-être...**

- ✓ Sapide;
- ✓ Fade;
- ✓ Neutre;

- ✓ Parfumée;
- ✓ Fruitée;

- ✓ Épicée;
- ✓ Roussie ou brûlée;

✓ **LEXIQUE DES TERMES ET TECHNIQUES MÉCONNUS UTILISÉS DANS *CUISINER SANS SA MAMAN* OU POUVANT ÊTRE RENCONTRÉ DANS D'AUTRES LIVRES DE RÉFÉRENCE EN CUISINE**

✓
LES ET ÉQUIPEMENTS



✓ **Bol** : Bol demi-sphérique en inox.



✓ **Couteau d'office** : Petit couteau à lame courte (de 6 à 10 cm) et pointue, tout usage.



✓ **Couteau du chef** : Gros couteau muni d'une grande lame (de 10 à 30 cm) de forme effilée, bien proportionnée qui convient à une multitude de tâches.



✓ **Économe** : Manche doté d'une lame fendue. Permet d'éplucher les fruits et les légumes.



✓ **Pince à spaghetti** : Pincettes à branches articulées ou cuillère simple munie de dents arrondies à sa périphérie.



✓ **Tasse et cuillère à mesurer** : Récipients gradués, en acier inoxydable, plastique dur ou polycarbonate. Les tasses sont graduées de 50 à 250 ml et sont faites pour mesurer les liquides alors que les cuillères sont graduées de cuillère à thé jusqu'à 1 cuillère à soupe. Elles peuvent aussi être graduées en ml et sont conçues pour mesurer des petites quantités d'ingrédients secs ou liquides. Des cuillères de 1/4 De tasse jusqu'à 2 tasses sont aussi disponibles et sont faites pour les ingrédients secs.

✓

✓ **Louche** : Cuillère profonde à long manche pour servir soupe, bouillon ou sauce.



✓ **Wok** : Poêle chinoise profonde aux bords hauts et évasés pour les préparations de sautés, de fritures et à la vapeur. Peut être électrique, à gaz ou utilisé sur la cuisinière.



✓ **Presse-ail** : Ustensile à deux branches articulées où l'on dépose les gousses d'ail sur lesquelles on rabat l'autre branche. L'ail est alors écrasé pour les diverses préparations.

✓

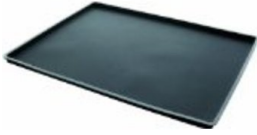
✓ **Pinceau** : Pinceau muni d'un long manche avec des poils naturels ou de silicone fait pour badigeonner viande, légumes, dessert ou autre.



✓

✓ **Bain-marie** : Cuisson qui consiste à placer le récipient contenant la préparation dessus un autre récipient plus grand contenant de l'eau maintenue au bord de l'ébullition.

✓



- ✓ **Lèche-frite** : Plaque rectangulaire en tôle émaillée, légèrement creuse, adaptée aux dimensions du four. Elle se place sous la broche pour recueillir les jus de cuisson de la pièce à rôtir.



✓ **TECHNIQUES ET TERMES**



- ✓ **Parer** : Éliminer la peau, la graisse, les nerfs, arêtes, etc., d'un aliment afin d'en améliorer sa présentation ou sa préparation à la cuisson.
- ✓ **Bouquet** : Ou fleurettes. Couper les brocolis ou les choux-fleurs de façon à seulement conserver les fleurettes et non la tige.
- ✓ **Hacher** : Couper en petits morceaux, à l'aide d'un hachoir, d'un couteau, d'un mélangeur ou d'un robot électrique, dans le sens de la longueur, la largeur puis la hauteur. S'applique habituellement aux légumes.
- ✓ **Faire dorer** : Cuire à la poêle avec un corps gras jusqu'à légère coloration brune.
- ✓ **Délayer** : Mélanger pour complètement dissoudre ou diluer dans un liquide, chaud, froid ou tiède selon l'ingrédient à délayer.
- ✓ **Cuisson Al dente** : Cuisson jusqu'au stade «ferme sous la dent».
- ✓ **Ciseler** : Tailler au couteau des légumes ou des herbes. Superposer 5 à 6 feuilles d'herbes fraîches puis les rouler sur la longueur en serrant bien. Tailler ensuite la roulade sur la largeur en fines lanières.
- ✓ **Monder** : Fait une entaille en croix à la base de la tomate avec un couteau d'office. Faire blanchir 15 à 20 secondes, jusqu'à ce que la peau se détache. Placez dans un bain de glace. Pelez à partir de la croix.
- ✓ **Épépiner** : Couper le légume en deux sur la longueur. Vider les graines et le jus en glissant le doigt dans la moitié du fruit ou du légume.
- ✓ **Dégorger** : Couper le légume en rondelles ou en cubes épais. Salez les morceaux sur les deux faces et laisser reposer au moins 30 minutes dans une passoire, au-dessus d'un récipient. Rincer.
- ✓ **Blanchir** : Plonger les légumes dans une grande quantité d'eau ajoutée de sel, jusqu'à ce que les légumes soit tendres, mais encore croquants et de couleur vive. Égouttez-les dans une passoire puis replongez dans un bain de glace.

- ✓ **Suer** : Cuire dans une poêle avec un corps gras pour faire perdre une partie de l'eau de l'aliment. Le fruit ou le légume devient mou et translucide sans prendre de la coloration.
- ✓ **Battre** : Mélanger ou fouetter vigoureusement avec une fourchette, un fouet ou un mélangeur à mains.
- ✓ **À point** : Degré de cuisson situé entre saignant et bien cuit. Concerne surtout les viandes rouges grillées ou sautées.
- ✓ **Abaisser** : Étaler une pâte à l'aide d'un rouleau sur un marbre fariné jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Cette pâte prend alors le nom d'abaisse.
- ✓ **Braiser** : Cuire à l'étouffée lentement et à court mouillement (avec peu de liquide) dans une braisière ou casserole couverte à feu doux
- ✓ **Cuire à blanc** : Opération qui consiste à cuire une croûte vide, pour une tarte par exemple, qui sera garnie ensuite avec les fruits ou autre garniture, qui ne subiront pas la cuisson.
- ✓ **Débrider** : Retirer les ficelles autour d'un morceau de viande ou d'une volaille.
- ✓ **Déglacer** : Dissoudre à l'aide d'un liquide (vin, consommé, crème fraîche, vinaigre, etc.) les sucres contenus dans un récipient après cuisson pour faire un jus ou une sauce.
- ✓ **Émulsionner** : Lier des ingrédients en les fouettant jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et mousseux.
- ✓ **Monter** : Fouetter une préparation afin d'augmenter son volume en y incorporant des bulles d'air, monter des blancs d'œufs en neige par exemple.
- ✓ **Papillote** : Enveloppe de papier sulfurisé, d'aluminium ou feuille de légume dans laquelle on enferme un ou plusieurs aliments pour les cuire à l'étouffée.
- ✓ **Réserver** : Mettre un aliment ou une préparation en attente en vue d'une utilisation ultérieure.
- ✓ **Saisir** : Démarrer la cuisson d'un aliment à feu vif pour provoquer la coagulation quasi immédiate en surface.
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

✓ TABLEAU DES ÉQUIVALENCES ET DES CONVERSIONS D'UNITÉS DE MESURE

✓ LES MESURES SOLIDES		
✓ Système américain	✓ Système métrique	✓ Autres appellations

✓	✓ 30 g	✓ 1 oz
✓ ¼ lb	✓ 115 g	✓ 4 oz
✓ ½ lb	✓ 225 g	✓ 8 oz
✓ 2/3 lb	✓ 310 g	✓
✓ ¾ lb	✓ 340 g	✓ 12 oz
✓ 1 livre	✓ 454 g	✓ 16 oz
✓ 2.2 lb	✓ 1 kg	✓ 36 oz

✓

✓ **Légende :** oz= once/lb=livre/kg= kilogramme/g= gramme

✓ **Conversion :** 1 kg=1000 g

✓

✓ ✓ LES MESURES LIQUIDES ✓		
✓ Système américain	✓ Système métrique	✓ Autres appellations
✓ 1/8 c. À thé	✓ ½ ml	✓
✓ ¼ c. À thé	✓ 1 ml	✓
✓ ½ c. À thé	✓ 2 ml	✓
✓ 1 c. À thé	✓ 5 ml	✓
✓ ½ c. A soupe	✓ 8 ml	✓
✓ 1 c. A soupe	✓ 15 ml	✓
✓ 2 c. A soupe	✓ 30 ml	✓ 1 oz
✓ ¼ Tasse ou 4 c. A soupe	✓ 60 ml	✓ 2 oz
✓ 1/3 tasse	✓ 80 ml	✓
✓ ½ tasse	✓ 125 ml	✓ 4 oz
✓ 2/3 tasse	✓ 160 ml	✓
✓ ¾ tasse	✓ 180 ml	✓
✓ 1 tasse	✓ 250 ml	✓ 8 oz
✓ 1 ½ tasse	✓ 375 ml	✓ 12 oz
✓ 2 tasses	✓ 500 ml	✓ 16 oz
✓ 1 litre ou 1000 ml	✓ 4 tasses	✓ 32 oz
✓ 1.25 litre ou 1250 ml	✓ 5 tasses	✓ 40 oz ou 1 pinte

✓

✓ **Légende :** ml= millilitre

✓

✓ LES TEMPÉRATURES DE CUISSON ✓	
✓ Système américain	✓ Système <i>métrique</i>
✓ 150 °F	✓ 70 °C
✓ 200 °F	✓ 100 °C
✓ 250 °F	✓ 120 °C
✓ 300 °F	✓ 150 °C
✓ 350 °F	✓ 180 °C
✓ 375 °F	✓ 190 °C
✓ 400 °F	✓ 200 °C
✓ 425 °F	✓ 220 °C
✓ 450 °F	✓ 230 °C
✓ 500 °F	✓ 260 °C

✓ LES MESURES EXPRESS ✓	
✓ Farine tout usage	✓ 1 tasse=100 grammes ✓ 1 c. à soupe = 8 gramme
✓ Sucre	✓ 1 tasse= 200 grammes ✓ 1 c. à soupe= 15 grammes
✓ Sucre à glace	✓ 1 tasse= 100 grammes ✓ 1 c. à soupe= 8 grammes
✓ Cassonade	✓ 1 tasse= 200 grammes ✓ 1 c. à soupe= 15 grammes
✓ Beurre ou margarine	✓ 1 tasse= 200 grammes ✓ 1 c. à soupe= 15 grammes
✓ Chapelure	✓ 1 tasse= 50 grammes ✓ 1 c. à soupe= 4 grammes
✓ Riz	✓ 1 tasse= 210 grammes ✓ 1 c. à soupe= 16 grammes

✓ Médiagraphie

- [EN LIGNE] Kraftcanada.com, <http://www.kraftcanada.com> , consulté le jeudi 19 avril 2012;
- [EN LIGNE] Association canadienne de la distribution des fruits et légumes, https://www.cpma.ca/fr_serv_available.asp , consultée le jeudi 19 avril 2012;

- [EN LIGNE] PASSEPORT SANTÉ, [www.passeportsanté.net](http://www.passeportsante.net/),
<http://www.passeportsante.net/>, 2012, consulté le jeudi 19 avril 2012;
- VERRET, Nathalie, Nutritionniste, *Osez bien manger*, Production *Modus vivendi*, 2009;
- *L'encyclopédie visuelle des aliments*, QA International, *Les éditions Québec Amérique*, 2006;
- *Cuisinissime en 256 leçons*, Éditions *Marabout*, 2008 (pour la traduction française);
- Collège Montmorency, *Apprécier les qualités organoleptiques des produits alimentaires*,
Annexe 2 : Le vocabulaire de l'analyse sensorielle, Édition juillet 2009;
- *Pays-d'en-haut en forme*, Cartable d'ateliers culinaires : *Comment cuisiner sans sa maman*, 2011

✓