

LES TERMES DE CUISINE

ABAISSE	morceau de pâte que l'on a étendu au moyen d'un rouleau pour lui donner l'épaisseur voulue
ABATS	en boucherie il désigne d'une façon générale tous les sous-produits de l'abattage, moelle épinière, viscères, cervelle, glandes, intestins, langue, etc.
ABATTIS	cou, tête, ailerons, foie et estomac des volailles
AIGRIR	pour que le contenu d'une marmite chaude (potage par exemple) refroidisse plus rapidement et ne risque pas de surir (rancir), on maintiendra le récipient incliné en posant une cuiller sous le fond
BAIN-MARIE	permet de réchauffer ou de conserver au chaud des aliments, dans un bain d'eau chaude mais non bouillante. Cette méthode convient particulièrement bien aux sauces, aux crèmes qui contiennent du beurre, des œufs, de la crème et qui, à même la plaque risquent de tourner ou de brûler
BARDES DE LARD	tranches de lard gras coupées très minces qu'on applique sur une volaille ou une viande maigre
BEURRE MANIE	mélange sans grumeaux d'une quantité égale de beurre et de farine. Ce beurre s'emploie pour liaison rapide de certaines sauces
BLANCHIR	cuire certains aliments plus ou moins longtemps à l'eau bouillante. On blanchit certaines viandes salées ou fumées pour en retirer l'excès de sel. On blanchit certains légumes tels que les choux verts, les laitues, les navets, le fenouil pour atténuer leur âcreté et souvent une acidité trop prononcée. Par contre, blanchir les haricots verts et les épinards c'est cuire complètement à l'eau salée après quoi ils sont apprêtés de différentes façons
BLONDIR	chauffer un oignon, de la farine dans de la graisse chaude, jusqu'à coloration dorée
BOUQUET GARNI	plantes aromatiques attachées, à volonté, telles que persil, poireau, carotte, oignon piqué d'un clou de girofle et d'une feuille de laurier
BRAISER	faire revenir et cuire un aliment avec une matière grasse au choix et un peu d'eau, dans une braisière couverte et à 100 degrés. Cette méthode combine les avantages de l'apport en matière grasse, en liquide et en vapeur.
BRIDER	fixer au moyen d'une aiguille ou d'une ficelle les membres d'une volaille ou d'un gibier pour lui conserver une jolie forme cuite
BRUNOISE	légumes coupés en petits dés de 1 à 3 mm de côté
CHAPELURE	pain séché au four et écrasé
CHEMISER	appliquer contre les parois intérieures d'un moule une couche plus ou moins épaisse de pâte, de farces, de crème pour remplir le vide d'une autre composition
CHIFFONNADE	une quantité déterminée de laitue, de persil, cerfeuil ou d'oseille finement émincée au couteau puis cuite au beurre sans aucune addition. La chiffonnade est utilisée dans le potage au moment de servir
COULIS	concentré liquide d'un jus ou d'une purée obtenue par évaporation
COURT-BOUILLON	liquide aromatisé dans lequel on cuit le poisson
CUISSON A BLANC	cuisson d'une pâte recouverte d'un papier graissé et garnie de noyaux d'abricots (ou autres) pour l'empêcher de gonfler à la cuisson
CUISSON (à l'eau froide)	<i>faire partir la cuisson à l'eau froide</i> pour les fruits et les légumes secs. Ils absorbent l'eau, l'amidon gonfle, les matières solubles dans l'eau passent dans le liquide de cuisson et les protéines coagulent
CUISSON (à l'eau chaude)	<i>faire partir à l'eau bouillante</i> la cuisson des pâtes, de la semoule et de la viande
DARNE	tranche épaisse détaillée dans un gros poisson
DECANTER	transvaser doucement un liquide tel que graisse fondue, jus ou bouillon, qui a fait un dépôt.

DEGLACER	détacher au moyen d'un peu de vin blanc, d'eau, de bouillon, les dépôts formés au fond d'un récipient après une cuisson, pour en dissoudre les sucs et obtenir une sauce corsée
DEGORGER	faire tremper plus ou moins longtemps une substance dans l'eau froide pour la débarrasser des impuretés qu'elle contient, ainsi on fait tremper à l'eau froide la tête de veau et les ris de veau afin qu'ils deviennent très blancs
DEGRAISSER	retirer la graisse, après cuisson, de la surface de tous jus ou sauces, ou bouillons
DEPOUILLER	durant la cuisson d'une sauce, d'un potage etc., enlever l'écume, la graisse ou toute impureté qui montent à la surface
DRESSER	disposer sur un plat avec soin les mets que l'on veut servir
DUXELLE	lamelles de champignons passées au beurre
ECLAUDER	tremper un aliment dans l'eau bouillante pour le raidir ou le peler plus facilement
ETUVER	cuire un aliment dans son propre jus, avec adjonction d'un peu de liquide ou de matière grasse dans un récipient couvert
FARINER	rouler dans la farine une viande ou un poisson avant de le mettre à cuire ; saupoudrer de farine un moule, une plaque, etc.
FLAMBER	arroser d'alcool (cognac, calvados, rhum, etc. 40 degrés ou plus) que l'on fait brûler, en général en fin de cuisson, pour mouiller le fond de la poêle et en affiner la saveur. L'alcool brûle, il ne reste plus que les principes aromatiques
FONCER	recouvrir de couennes de lard ou de rouelles de légumes le fond d'une casserole ou d'un récipient à cuire. On habille de minces bardes de lard le fond d'une terrine
FREMISSEMENTS	c'est ici non pas cuire à l'eau bouillante, mais à une température moyenne de 70 à 90 degrés. L'amidon gonfle et colle, l'albumine coagule et les matières solubles demeurent intactes. Bonne méthode pour le riz, les œufs et les fruits
FRIRE	la cuisson à la grande friture doit se faire dans une matière grasse chauffée à une température de 180 à 200 degrés
FUMET	liquide plus ou moins concentré dans lequel on cuit des champignons, des poissons, truffes, gibier, etc.
GLACE DE VIANDE	extrait de viande obtenu par la réduction prolongée d'un bouillon, d'un jus
GLACER	arroser l'objet désigné avec son jus et l'exposer ensuite à la chaleur du four pour fixer le jus et former une couenne de glace qui lui donne un beau brillant. Mettre un filet de poisson ou tout autre mets sous la chaleur de la salamandre pour le colorer rapidement
GONFLER	on fait gonfler le riz ou la semoule à une faible température pour qu'ils soient plus digestibles
GRATINER	mettre au four un mets saupoudré de fromage afin qu'il se recouvre d'une croûte dorée
GRILLER	(au charbon de bois) ne jamais griller au-dessus des flammes vives, mais sur la braise. Eviter les viandes grasses, la graisse tombe sur le feu et dégage de la fumée et des odeurs qui se transmettent à la viande
JULIENNE	émincer en fines lanières des légumes (comme des allumettes)
LARDER (OU PIQUER)	traverser de part en part une grosse pièce de viande à l'aide d'une aiguille (larde) garnie de lanières de lard gras
LIAISON	il y a plusieurs sortes de liaisons, la liaison à l'œuf est destinée à finir certains potages et sauces blanches, elle se compose ordinairement d'un ou plusieurs jaunes d'œufs additionnés d'un peu de crème. On appelle aussi liaison un mélange de farine (ou féculé) et d'eau, de vin sec, de bouillon, etc., cette liaison sert à lier et à épaissir sauces et ragoûts
LIER	on dit qu'une sauce est liée quand elle est plus ou moins épaisse, elle doit avoir toute son onctuosité
MACERER	laisser séjourner dans un liquide des fruits, des légumes ou des viandes

MARINER	mettre tremper des viandes ou des poissons dans un liquide plus ou moins concentré et aromatisé (vin par exemple)
MIREPOIX	composé de plusieurs légumes ou aromates, carottes, oignons, céleris pommes, coupés en gros dés, déchets de lard, thym, laurier, queue de persil, le tout à faire revenir au beurre, saindoux ou huile. Le dosage de ces éléments sera proportionnel à la force aromatique. On met le mirepoix en cours de préparation, dans un ragoût par exemple pour lui donner du goût
MONDER	débarrasser de leurs pellicules les amandes, les noisettes, noix et pistaches
MONTER	battre vivement blancs d'œufs et crème
MOUILLER	ajouter à la pièce ou au mets à cuire le liquide nécessaire, soit bouillon, lait ou eau
NAPPER	verser sur un mets une sauce ou une crème afin de la recouvrir
PANER	Rouler la viande, éventuellement aplatie, dans la farine et secouer pour faire tomber le surplus. La passer dans l'œuf. La mettre ensuite dans la chapelure, en pressant légèrement des doigts, et faire rôtir sans attendre à feu modéré
PARER (VIANDES)	la débarrasser de toute sa graisse, des nerfs et des parties inutiles
PARER (LEGUMES)	c'est leur donner une jolie forme avant de les cuire
PASSER	tamiser un liquide ou écraser des légumes ou des fruits à travers une fine passoire
PINCER (VIANDES)	c'est le moment où un rôti s'attache au fond de la casserole par l'effet de la caramélisation du jus.
PINCER (PATES)	pincer une pâte c'est saisir les deux abaisses réunies pour bien les souder ensemble.
POCHER (POISSON)	on poche un poisson en le mettant à l'eau froide et en donnant ensuite un seul bouillon
POCHER (OEUFS ETC.)	jeter dans l'eau bouillante ou tout autre liquide, des œufs, des quenelles, que l'on retire ensuite et place à côté du feu de manière à ce que la cuisson se fasse sans ébullition pendant un temps déterminé.
REDUIRE	faire diminuer sous l'effet de la chaleur le volume en liquide d'une sauce ou d'un potage par exemple. De cette façon les principes aromatiques sont mis en valeur et le goût est plus intense
RELEVER	rehausser le goût par certains condiments tels que poivre, paprika, cayenne, moutarde, vinaigre etc.
REVENIR	synonyme de passer, raidir dans le beurre sans le laisser roussir
RISSOLER	colorer ou brunir une viande, un légume à feu vif, dans la graisse chaude

LE FOUR ET SON RÉGLAGE

En plus d'une bonne recette il faut connaître les réglages du four, ce qui n'est pas toujours évident. Grâce aux dispositifs de réglage automatique et aux thermostats dont ils sont équipés, les fours actuels ne posent, en principe, plus de problèmes de réglage. Il faut toutefois connaître les différentes positions pour déterminer à quelle température le four sera chauffé.

Voici quelques positions et leur équivalence en degrés centigrades

FOUR ELECTRIQUE

Pour les fours à réglage automatique, température supérieure et inférieure réglable à l'aide d'un seul bouton, gradué de 1 à 8, 1 à 6 ou 1 à 4 positions

Chauffer préalablement sur position

8 positions		6 positions			4 positions			
<i>Position</i>	<i>Degrés C</i>	<i>Haut</i>	<i>Bas</i>	<i>Degrés C</i>	<i>Haut</i>	<i>Bas</i>	<i>Degrés C</i>	<i>Minutes</i>
1	30 env	1	1	30 env	1	1	100 - 120	10
2	50	1 1/2	1 1/2	60	2	1	145 - 170	10
3	80	2	2	90	2	2	185 - 210	15
4	120	2 1/2	2 1/2	120	3	2	200 - 225	15
5	170	3	3	150	3	3	220 - 245	20
6	205	3 1/2	3 1/2	180	4	3	245 - 270	20
7	245	4	4	210	4	4	280 - 300	20
8	280	4 1/2	4 1/2	230				
		5	5	240				
		5 1/2	5 1/2	255				
		6	6	270				

Compte tenu de ces données, on peut obtenir n'importe quelle température en choisissant une position intermédiaire.

Les températures moins élevées de la première colonne sont valables pour des cuissons ne dépassant pas 30 min; celles de la 2ème colonne pour des cuissons supérieures à 30 min.

FOUR A GAZ

10 positions		8 positions	
<i>Positions</i>	<i>Degrés C</i>	<i>Positions</i>	<i>Degrés C</i>
1	120 env	1	140 - 150/160 env
2	140	2	150/160 - 175
3	160	3	175 - 195
4	180	4	195 - 220
5	200	5	220 - 245
6	225	6	245 - 270
7	245		
8	265		
9	290		
10	310		

LE FOUR ET LES MODES DE CUISSON

Chauffage préalable

Sauf indication spéciale, on glissera toujours les pâtisseries au four préalablement chauffé. Pour ce faire, il faut régler le four sur la même température que pour la cuisson. Ceci est valable pour tous les fours munis d'un thermostat à 6 et 8 positions.

Pour un four électrique, on compte

jusqu'à 100 degrés C:

5 min env

jusqu'à 200 degrés C:

10 min env.

jusqu'à 250 degrés C.

15 min env.

Le temps qu'il faut pour chauffer préalablement un four à 4 positions se trouve indiqué sur un des tableaux ci-dessus. Lorsque la température est réglée automatiquement, le courant est coupé dès que la température désirée est atteinte. Un four à gaz doit être chauffé 10 min à la température désirée.

Cuisson

A quelques exceptions près, on fera cuire les gâteaux et les tartes au niveau de la rainure inférieure, éventuellement de la seconde rainure.

Plus la pièce à cuire est proche de la source de chaleur, plus elle prendra de la couleur. Pour la protéger d'une chaleur trop intensive, on pourra la couvrir d'un morceau de feuille d'aluminium.

Les modes de cuisson au four

BAIN-MARIE

le produit à cuire doit être placé dans un moule (faïence ou porcelaine) beurré et obligatoirement fermé. L'important est que la température de l'eau soit constante (75 à 80 degrés). Pour cela la température du four doit être de 120 à 150 degrés. Mode de cuisson idéale pour les terrines et les pâtés.

BRAISER

cuire un aliment avec une matière grasse au choix et un peu d'eau dans une braisière. La répartition de la chaleur est meilleure que lors d'un braisage sur le fourneau et cela permet d'atteindre de meilleurs résultats. Il est indispensable d'utiliser la chaleur du four de manière optimale. On l'éteindra 20 min avant la fin de la cuisson, de manière à ce que celle-ci se termine lentement, pour le plus grand bien de la pièce à braiser

CUIRE AU FOUR cuire à une température variant de 120 à 150 degrés, dans un espace clos où règne une chaleur chaude et sèche, méthode qui s'emploie surtout pour les pâtisseries et les soufflés

FOUR A MICRO

ONDES

ces appareils permettent de cuire et de réchauffer très rapidement les aliments les plus divers.

Du fait du raccourcissement des temps de cuisson, les éléments nutritifs sont bien préservés et les produits gardent leur saveur naturelle; les plats ne se dessèchent pas et restent appétissants.

Il permet d'une part, de préparer un repas très rapidement et d'autre part, de cuire de nombreux aliments sans adjonction d'eau ou de graisse, d'où son importance pour les régimes.

GRATINER

faire dorer au four le dessus d'un plat en le passant quelques min sous le gril (le fromage par exemple)

GRILLER

consiste à faire dorer à four ouvert sans l'action d'une chaleur rayonnante, à une température de 350 degrés. Une croûte épaisse ne peut ainsi se former et, du fait que l'albumine coagule aussitôt, les aliments gardent tout leur jus. La valeur alimentaire et la saveur sont bien conservées.

Mode de cuisson particulièrement recommandé pour les régimes car il permet de cuire sans matière grasse.

ROTIR AU FOUR faire cuire et dorer au four avec un peu de matière grasse, à une température de 200 à 250 degrés

ROTIR (*dans un diable (ROEMERTOPF)*) consiste à faire cuire, le cas échéant avec un peu de matière grasse, à une température de 225 degrés. Plonger le diable dans l'eau froide avant l'emploi. Assaisonner la pièce à cuire. La placer dans le diable, avec ou sans légumes et mettre au four (200 à 250 degrés).

Pour obtenir une belle coloration, retirer le couvercle 20 min avant la fin de cuisson

ROTIR (*dans un sac et la feuille à rôtir*) cette façon permet de garder intacte la saveur et la valeur nutritive des aliments. Elle présente, en plus, l'avantage de ne pas nécessiter de matières grasses

LES ÉPICES, DES CONSEILS DE PREMIÈRE IMPORTANCE

- 1 Il faut conserver les épices dans des bocaux de couleur sombre et hermétiquement fermés
- 2 Si vous gardez les épices plus d'une année, ils perdent leur arôme
- 3 Evitez d'acheter des épices en poudre
- 4 Moudre ou râper les épices au moment de s'en servir (râpe, mortier, moulin à poivre etc.)
- 5 Pour intensifier l'arôme des épices il faut les passer quelques min dans une poêle chaude et sèche
- 6 Les épices ne doivent jamais dominer, il faut les utiliser avec parcimonie; il vaut mieux les ajouter par petites doses
- 7 Il ne faut pas mélanger trop d'épices différentes dans un même plat; certaines se neutralisent et d'autres se marient mal
- 8 Pour faciliter les travaux de cuisine, l'on trouve dans le commerce des mélanges d'épices prêtes à l'emploi, pour la cuisine chinoise, les courts bouillons, les viandes etc.

CONSEILS AU SUJET DES FINES HERBES

- 1 N'ajouter les fines herbes fraîches telles que cerfeuil ou basilic qu'une fois la cuisson terminée; sous l'effet de la chaleur, elles perdent leur saveur
- 2 Les herbes séchées, par contre doivent toujours cuire quelques min avec les aliments, afin que leur arôme s'épanouisse.
- 3 On peut ajouter le thym et le romarin en brindilles, il suffit de les retirer en fin de cuisson
- 4 Pour pouvoir retirer plus facilement les plantes aromatiques et les épices en fin de cuisson, les enfermer dans une boule à thé, réservée à cet effet
- 5 Décorer les plats avec un mélange de fines herbes de toutes sortes, pas seulement avec du persil
- 7 Les herbes aromatiques ne doivent pas être conservées plus d'un an
- 8 Les herbes séchées n'ont pas un arôme aussi intense que les herbes fraîches; il faut donc en ajouter une plus grande quantité qu'il en est indiqué sur la recette
- 9 Les plantes aromatiques séchées n'ont pas toujours le même goût que les fraîches
- 10 Les fines herbes séchées sont excellentes pour les grillades; on peut en semer sur les braises
- 11 Les herbes aromatiques moulues perdent vite leur parfum; il est donc préférable de les acheter hachées
- 12 Ce qui est valable pour les épices l'est aussi pour les fines herbes et les plantes aromatiques :