GUIDE DU MAÎTRE · CUISINE

Grade 1 sur 5

CUISINE
DÉBUTANT

Avant de nourrir un équipage, on apprend à ne pas l'empoisonner, à ne pas se couper et à ne pas mettre le feu au navire.

5 cours · Épreuve de passage incluse · Version 1.0 · Réservé aux maîtres de métier

DÉBUTANT
L'hygiène, la sécurité au poste et en mer, la tenue du couteau, les coupes de base, la mise en place et les cuissons simples dans l'eau jusqu'à la soupe d'équipage.

APPRENTI
Les techniques courantes de la brigade : fonds, roux et sauces de base, sauter et déglacer, habiller et lever un poisson, rôtir et braiser les viandes.

ADEPTE
Les préparations complexes et la vie en mer : sauces émulsionnées et grande sauce brune, salaisons et fumage, pain et biscuit de mer, gestion des vivres d'une traversée et prévention du scorbut.

EXPERT
La maîtrise : les grandes pièces et poissons de Grand Line, la cuisine qui remet un équipage sur pied, l'adaptation aux îles, la direction d'une brigade de bord et la transmission du métier.

MAÎTRE
Le maître cuisinier tient la cuisine d'un grand navire ou d'une maison réputée, forme les experts, fixe les recettes de référence et valide les passages de grade.

SOMMAIRE

01 Utiliser ce guide
02 Ce grade en bref
03 Cours 1 · Hygiène, tenue et sécurité au poste
04 Cours 2 · Tenir son couteau : ciseler, émincer et les coupes de base
05 Cours 3 · La mise en place : préparer son poste avant le coup de feu
06 Cours 4 · Cuire dans l'eau : bouillir, blanchir, pocher, riz et œufs
07 Cours 5 · La soupe d'équipage : une marmite pour dix sur un navire qui tangue
08 Ce que l'élève peut fabriquer
09 Questions de contrôle
10 Épreuve de passage
11 Repères officiels du métier
12 Lexique du grade
13 Grand lexique du métier

AVANT LA SCÈNE

UTILISER CE GUIDE

Dans RE:VERSE, le cuisinier est celui qui garde un équipage en vie : à terre dans les auberges et les cuisines des factions, en mer comme coq de bord, maître de la cambuse et des vivres. Il sait nourrir dix ou cinquante bouches avec peu, conserver les provisions pendant des semaines de traversée, tenir le scorbut à distance et remettre sur pied des marins épuisés. Un navire sans bon cuisinier ne va pas loin sur Grand Line.

> **Règle d'or : on enseigne ce qui est écrit ici**
>
> Tous les maîtres de métier, quel que soit l'animateur, enseignent le même savoir. Les chiffres (températures, durées, dosages, proportions) viennent du tableau *Repères officiels* en fin de guide. Si un élève cite un autre maître, vérifiez dans ce guide plutôt que de le contredire. Une erreur ou un manque : signalez-le au pôle Animation, ne corrigez pas de votre côté.

Déroulé type d'un cours (environ 30 min)

Un cours dure en moyenne 30 minutes, avec plusieurs élèves : 20 à 30 min au grade débutant, 30 min à l'apprenti, 30 à 40 min à l'adepte, 40 min à l'expert. **Un cours ne dépasse jamais 40 minutes**, sauf cas exceptionnel. Les travaux longs (cuissons, séchages, chantiers) se jouent en ellipse.

- **Accueil et rappel (2 min).** Le maître accueille les élèves en RP et fait réciter un point du cours précédent.
- **Théorie (8 min).** Il explique l'essentiel des blocs de théorie, puis fait répéter les éléments « À retenir ».
- **Démonstration (7 min).** Il réalise le geste devant les élèves en suivant les étapes, dans l'ordre, en commentant.
- **Pratique (10 min).** Chaque élève fait l'exercice et ses jets /roll. Le maître corrige en s'appuyant sur les erreurs fréquentes.
- **Clôture (3 min).** Une ou deux questions de contrôle, puis le maître annonce ce qui vient au prochain cours.

Les jets /roll

Pendant la pratique, quand l'élève refait une étape marquée `/roll`, il tape `/roll` dans le chat et obtient un nombre de 1 à 100. Il réussit si le résultat atteint le seuil indiqué. Le maître fait sa démonstration sans lancer de dé. Les seuils sont les mêmes pour tous les métiers :

DIFFICULTÉ	RÉUSSI SI /ROLL ≥	POUR QUEL GESTE
Facile	**30**	Geste de routine à ce grade, ou appris à un grade précédent
Normal	**50**	Geste standard qui demande de l'attention
Difficile	**70**	Geste technique, faible marge d'erreur
Très difficile	**85**	Geste de maître, matériau rare
Échec critique	**1 à 5**	Incident sans gravité durable : brûlure légère, pièce perdue, préparation gâchée
Réussite remarquable	**96 à 100**	La pièce ou le remède sort plus beau que prévu

Un raté n'est pas une punition : le maître décrit la conséquence (indiquée dans l'encart), explique ce qui s'est passé, et l'élève reprend l'étape ou recommence au cours suivant selon ce qui est écrit.

Monter de grade

- L'élève doit avoir suivi **au moins 4 des 5 cours** du grade débutant, pas forcément avec le même maître.
- Il doit répondre correctement à la majorité des questions de contrôle posées à l'oral.
- Il passe ensuite l'**épreuve de passage** devant un maître. Le maître juge seul : la réussite n'est jamais automatique.
- Notez chaque cours suivi (élève, cours, date, maître) dans le suivi du pôle Animation pour que le maître suivant sache où en est l'élève.

GRADE 1 SUR 5

CE GRADE EN BREF

DÉBUTANT
L'hygiène, la sécurité au poste et en mer, la tenue du couteau, les coupes de base, la mise en place et les cuissons simples dans l'eau jusqu'à la soupe d'équipage.

APPRENTI
Les techniques courantes de la brigade : fonds, roux et sauces de base, sauter et déglacer, habiller et lever un poisson, rôtir et braiser les viandes.

ADEPTE
Les préparations complexes et la vie en mer : sauces émulsionnées et grande sauce brune, salaisons et fumage, pain et biscuit de mer, gestion des vivres d'une traversée et prévention du scorbut.

EXPERT
La maîtrise : les grandes pièces et poissons de Grand Line, la cuisine qui remet un équipage sur pied, l'adaptation aux îles, la direction d'une brigade de bord et la transmission du métier.

MAÎTRE
Le maître cuisinier tient la cuisine d'un grand navire ou d'une maison réputée, forme les experts, fixe les recettes de référence et valide les passages de grade.

En arrivant

L'élève sait à peine faire cuire un œuf. Il ne connaît ni l'hygiène d'une cuisine, ni la tenue d'un couteau, ni les dangers d'un fourneau sur un navire qui roule.

En sortant

Il tient un poste propre et sûr, coupe proprement les légumes dans les tailles de base, prépare sa mise en place seul et réussit les cuissons à l'eau jusqu'à une soupe pour dix marins, même par mer formée.

Consignes pour le maître

- Jouez un chef exigeant mais patient : à ce grade, on corrige chaque geste. Un couteau mal tenu ou une planche sale se reprennent immédiatement, sans attendre la fin de l'exercice.
- Faites répéter les chiffres de sécurité à voix haute (zone de danger 4 à 63 °C, 30 secondes de lavage, marmite remplie aux 2/3) : l'élève doit les citer sans hésiter.
- Ne laissez jamais l'élève toucher au feu avant d'avoir validé le cours de sécurité. Dans la scène, le maître garde la main sur le fourneau.
- Mettez en scène le navire : annoncez une vague, un coup de roulis, un mousse qui passe en courant. L'élève doit réagir (caler, couvrir, s'écarter) sans qu'on le lui rappelle.
- Pas de sauces, de fonds ni de viandes saisies à ce grade : si l'élève demande, répondez que cela viendra à l'apprentissage, et ramenez-le à la précision de ses coupes.
- Terminez chaque cours en goûtant ce que l'élève a fait et en nommant une qualité et un défaut précis.

Les 5 cours du grade

N°	COURS	OBJECTIF	DURÉE
1	**Hygiène, tenue et sécurité au poste**	Prendre son poste en tenue, propre et sûr, et connaître les règles qui évitent les intoxications, les brûlures et l'incendie à bord.	20 min
2	**Tenir son couteau : ciseler, émincer et les coupes de base**	Tenir et guider le couteau en sécurité et réaliser ciselé, émincé, julienne, brunoise, macédoine, paysanne et mirepoix aux bonnes tailles.	20 à 25 min
3	**La mise en place : préparer son poste avant le coup de feu**	Lire une recette, peser et préparer tous les éléments à l'avance, et monter un bouquet garni, de sorte qu'au moment de cuire rien ne manque.	25 min
4	**Cuire dans l'eau : bouillir, blanchir, pocher, riz et œufs**	Distinguer l'ébullition du frémissement et réussir légumes blanchis, riz, œufs mollets et durs et un poisson poché.	25 min
5	**La soupe d'équipage : une marmite pour dix sur un navire qui tangue**	Préparer et servir une soupe épaisse de légumes et de féculents pour dix marins, en sécurité, par mer formée.	25 à 30 min

COURS 1 SUR 5

HYGIÈNE, TENUE ET SÉCURITÉ AU POSTE

OBJECTIF	Prendre son poste en tenue, propre et sûr, et connaître les règles qui évitent les intoxications, les brûlures et l'incendie à bord.
DURÉE	20 min
MATÉRIEL	Tablier et torchon à la ceinture · Savon et seau d'eau douce · Planches de bois distinctes (cru, cuit, légumes) · Seau de sable et couverture mouillée · Fourneau de bord avec ses violons (barres de roulis) · Bac d'eau de mer pour refroidir
JETS	2 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Pourquoi l'hygiène d'abord

Un équipage malade ne manœuvre plus : une seule marmite mal tenue peut coucher dix hommes en pleine traversée. Les germes se multiplient entre 4 et 63 °C ; c'est la zone de danger. Un aliment cuit ne doit pas y rester plus de 2 heures cumulées. On garde donc le chaud très chaud, le froid très froid, et on ne laisse rien tiédir sur un coin de table.

◆ Cru et cuit ne se touchent jamais

La viande, le poisson et les œufs crus portent des germes que la cuisson tue. Si on coupe un légume pour la salade sur la planche où l'on a vidé un poisson, on rapporte ces germes dans un plat qui ne cuira plus. D'où trois planches, et le lavage des mains de 30 secondes après chaque produit cru.

◆ Le feu à bord

Sur un navire en bois, la cuisine est l'endroit le plus dangereux. Le fourneau est sur un lit de briques ou de sable, entouré de violons qui retiennent les marmites. La graisse qui prend feu ne s'éteint jamais à l'eau : on étouffe avec un couvercle, du sable ou une couverture mouillée. Par gros temps, la friture est interdite et le feu réduit.

À retenir par l'élève

- Zone de danger : entre **4 et 63 °C**, jamais plus de **2 h** pour un aliment cuit.
- Lavage des mains : **30 secondes** au savon, à la prise de poste et après chaque produit cru.
- Trois planches : cru, cuit, légumes. Jamais d'échange.
- Graisse en feu : on étouffe, on ne jette **jamais d'eau**.
- Marmite remplie aux **2/3 au maximum**, à moitié par gros temps.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Se mettre en tenue**
   Retirer bagues et bracelets, attacher les cheveux, retrousser les manches au-dessus du coude. Nouer le tablier serré et glisser un torchon sec à la ceinture, côté main faible : c'est lui qui servira de manique.

2. **Se laver les mains**
   Mouiller, savonner paumes, dos, entre les doigts et sous les ongles pendant 30 secondes, rincer à l'eau douce, sécher sur un linge propre et jamais sur le tablier. Le maître compte à voix haute la première fois.

3. **Nettoyer et organiser le plan de travail**
   Laver la table à l'eau chaude savonneuse, rincer, sécher. Poser une planche bien à plat sur un linge humide pour qu'elle ne glisse pas au roulis. Ranger à gauche ce qui est à préparer, au centre la planche, à droite les récipients pour ce qui est prêt.

4. **Inspecter le fourneau**
   Vérifier que le lit de sable ou de briques est intact, que les violons sont en place et bien fixés, qu'aucun chiffon ni cordage ne traîne à moins d'un bras du foyer. Repérer le seau de sable et la couverture : on doit pouvoir les saisir les yeux fermés.

5. **Allumer petit et monter doucement**
   Disposer brindilles et petit bois, allumer, puis ajouter le bois plus gros ou le charbon peu à peu. Ne jamais verser d'huile ou d'alcool pour aviver le feu. Fermer la porte du foyer dès que le tirage est établi.

6. **Poser et caler une marmite**
   Remplir la marmite aux 2/3 au maximum, la poser au centre du fourneau, entre les violons, anses perpendiculaires au roulis. Couvercle posé. On la déplace à deux mains avec le torchon plié en quatre, en annonçant « chaud derrière ! ».

   `/roll` FACILE 30+

   RÉUSSI La marmite est bien calée entre les violons, anses dans le bon sens : elle ne bouge plus d'un pouce au roulis.
   RATÉ La marmite glisse au premier coup de roulis et une giclée d'eau chaude tombe sur le fourneau qui siffle : on la recale à deux mains avec le torchon et on refait le jet.

7. **Réagir à un départ de feu**
   Le maître simule une poêle de graisse qui s'enflamme : couper l'arrivée d'air en posant le couvercle ou la couverture mouillée d'un geste du bas vers le haut, éloigner du feu si possible, ne jamais souffler ni jeter d'eau. Ensuite on laisse refroidir couvert au moins dix minutes.

   `/roll` NORMAL 50+

   RÉUSSI Le couvercle tombe d'un geste net, la flamme meurt aussitôt sans fumée sur le pont.
   RATÉ Le geste est trop lent ou le couvercle mal posé : la flamme lèche le bord et roussit le torchon. Le maître étouffe lui-même avec la couverture et l'élève recommence l'exercice à froid.

8 **Refroidir et ranger en fin de service**

Ce qui reste cuit est versé dans des plats peu profonds et posé dans un bac d'eau de mer froide pour passer sous 10 °C en moins de 2 h. On couvre, on note ce que c'est et quand c'a été cuit, puis on lave planches et couteaux et on rabat le feu.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prend son poste de zéro : tenue, lavage des mains, nettoyage, installation des trois planches. Le maître annonce ensuite un coup de roulis, puis un départ de feu dans une poêle. L'élève doit caler la marmite et étouffer le feu correctement, en annonçant ses gestes à voix haute.
RÉUSSI SI	Le poste est propre, rangé de gauche à droite, les planches ne glissent pas, et l'élève étouffe le feu sans hésiter ni chercher d'eau.

Erreurs fréquentes

- Il s'essuie les mains sur le tablier : il recontamine ses mains propres.
- Il remplit la marmite à ras bord : au premier roulis, l'eau bouillante se renverse sur le fourneau ou sur lui.
- Il jette de l'eau sur la graisse en feu : la flamme jaillit et peut embraser le pont.

Sur Grand Line

Sur les navires de Grand Line, la mer change en une heure : un calme plat peut devenir tempête. Les vieux coqs disent qu'un cuisinier qui ne cale pas sa marmite en eau calme ne la calera pas non plus dans la tempête.

COURS 2 SUR 5

TENIR SON COUTEAU : CISELER, ÉMINCER ET LES COUPES DE BASE

OBJECTIF	Tenir et guider le couteau en sécurité et réaliser ciselé, émincé, julienne, brunoise, macédoine, paysanne et mirepoix aux bonnes tailles.
DURÉE	20 à 25 min
MATÉRIEL	Couteau de chef (lame de 20 à 25 cm) · Couteau d'office · Éplucheur · Planche sur linge humide · Fusil à aiguiser · Oignons, carottes, céleri, poireaux · Règle graduée
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Pourquoi des tailles précises

Des morceaux de même taille cuisent en même temps : dans une soupe où se mélangent cubes de 2 mm et de 2 cm, les petits sont en bouillie quand les gros sont encore durs. Chaque taille a un usage : la brunoise fond dans une sauce, la julienne garnit un bouillon, la mirepoix parfume un fond qui cuit des heures.

◆ La tenue qui protège

La main qui tient le couteau pince la lame entre le pouce et l'index à la base, les autres doigts autour du manche : on guide, on ne serre pas. L'autre main fait la griffe : bout des doigts repliés, ongles vers le bas, les phalanges posées contre la lame. Ainsi la lame glisse contre les phalanges et ne peut jamais atteindre le bout des doigts.

◆ Un couteau affûté est plus sûr

Une lame émoussée ripe sur la peau d'un oignon et part dans la main. Le fusil redresse le fil avant chaque séance : lame à environ 20° du fusil, quelques passages alternés de chaque côté, du talon à la pointe.

À retenir par l'élève

- Brunoise : cubes de **2 à 3 mm** ; julienne : bâtonnets de **1 à 2 mm** sur 4 à 5 cm.
- Macédoine : dés de **4 à 5 mm** ; paysanne : lamelles de **1 cm** sur 2 mm.
- Mirepoix : dés de **1 à 2 cm**, 2 parts d'oignon, 1 de carotte, 1 de céleri.
- Main guide en **griffe**, phalanges contre la lame.
- Un couteau ne se rattrape **jamais** quand il tombe.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Affûter au fusil**
   Tenir le fusil pointe posée sur la planche, lame inclinée à 20°. Tirer la lame du talon à la pointe en la descendant, une fois de chaque côté, six à huit passages en tout. Essuyer la lame sur le torchon, tranchant tourné vers l'extérieur.

2. **Prendre la tenue**
   Pincer la lame à sa base entre pouce et index, refermer les trois autres doigts sur le manche. Poser l'autre main en griffe sur le légume. Le maître vérifie que l'élève peut faire glisser la lame contre ses phalanges sans jamais lever le bout des doigts.

3. **Stabiliser le légume**
   Un légume rond roule : on coupe une fine tranche sur un côté pour créer une face plate et on le pose dessus. Pour l'oignon, on le coupe en deux par la racine, on l'épluche, et on garde la racine qui tient les couches ensemble.

4. **Émincer**
   Couper en tranches fines et régulières (2 à 3 mm) d'un mouvement de va-et-vient vers l'avant, pointe de la lame restant au contact de la planche. La main en griffe recule pas à pas : c'est elle qui fixe l'épaisseur, pas la lame.

5. **Ciseler un oignon**
   Demi-oignon à plat, racine vers l'arrière. Faire des entailles verticales de 2 à 3 mm sans couper la racine, puis deux ou trois entailles horizontales, lame parallèle à la planche. Trancher enfin perpendiculairement : de petits dés réguliers tombent, sans écraser l'oignon.

   `/roll` NORMAL 50+
   RÉUSSI Les dés tombent réguliers, l'oignon tient par la racine jusqu'au bout.
   RATÉ L'oignon s'ouvre en éventail et les dés sont inégaux : on finit au hachage, ce qui ira dans la soupe, et on reprend un oignon neuf pour refaire le jet.

6. **Tailler en julienne**
   Couper la carotte en tronçons de 4 à 5 cm, les mettre à plat, détailler en tranches de 1 à 2 mm. Empiler trois ou quatre tranches et les recouper en bâtonnets de la même épaisseur. Mesurer à la règle les premiers : tous doivent avoir la même section.

   `/roll` NORMAL 50+
   RÉUSSI Bâtonnets fins et de même section, prêts pour un bouillon.
   RATÉ Les bâtonnets sont épais d'un côté et fins de l'autre : ils partent en mirepoix et l'élève retaille un tronçon.

7 **Tailler en brunoise**

Reprendre la julienne en petits fagots alignés et la recouper en travers tous les 2 à 3 mm. On obtient des cubes réguliers. La brunoise se fait lentement : la précision avant la vitesse.

/roll DIFFICILE 70+		
	RÉUSSI	Cubes de 2 à 3 mm, nets et identiques : une vraie brunoise de brigade.
	RATÉ	Les cubes sont irréguliers et écrasés : la brunoise est déclassée pour le potage et l'élève recommence avec une demi-carotte.

8 **Macédoine, paysanne et mirepoix**

Même méthode avec des bâtonnets plus épais : 4 à 5 mm pour la macédoine. Pour la paysanne, détailler un bâtonnet carré de 1 cm de côté en lamelles de 2 mm. Pour la mirepoix, couper grossièrement en dés de 1 à 2 cm, en respectant 2 parts d'oignon pour 1 de carotte et 1 de céleri.

9 **Ranger les coupes et le couteau**

Chaque taille va dans son bol, couverte d'un linge humide. Le couteau est essuyé, posé à plat au fond de la planche, tranchant vers l'extérieur, jamais dans l'eau de vaisselle où quelqu'un plongerait la main.

PRATIQUE

EXERCICE	Avec deux carottes, un oignon et une branche de céleri, l'élève prépare un bol de chaque coupe : ciselé, émincé, julienne, brunoise, macédoine, paysanne, mirepoix. Le maître mesure dix morceaux au hasard dans chaque bol.
RÉUSSI SI	Les tailles sont régulières à l'œil et dans les repères (brunoise de 2 à 3 mm, julienne de 1 à 2 mm), et la main en griffe n'a jamais quitté la lame.

Erreurs fréquentes

- Il tend les doigts à plat sur le légume : la première coupe rapide finit dans le bout du doigt.
- Il coupe la racine de l'oignon avant de le ciseler : l'oignon s'effondre et les dés sont irréguliers.
- Il hache en tapant la lame de haut en bas : le légume est écrasé et rend son jus.

COURS 3 SUR 5

LA MISE EN PLACE : PRÉPARER SON POSTE AVANT LE COUP DE FEU

OBJECTIF	Lire une recette, peser et préparer tous les éléments à l'avance, et monter un bouquet garni, de sorte qu'au moment de cuire rien ne manque.
DURÉE	25 min
MATÉRIEL	Balance à plateaux et poids · Verre mesureur · Bols et plats de récupération · Éplucheur et couteau d'office · Ficelle de cuisine · Thym, laurier, queues de persil, vert de poireau · Légumes de saison
JETS	2 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Ce qu'est la mise en place

La mise en place, c'est tout ce qui se fait avant d'allumer le feu sous une recette : éplucher, laver, tailler, peser, sortir les ustensiles. En brigade, on dit qu'un plat est fait aux trois quarts quand la mise en place est terminée. À bord, c'est encore plus vrai : quand la mer se lève, on n'a plus le temps de chercher le sel.

◆ Lire une recette à rebours

On lit la recette deux fois : une fois pour comprendre, une fois en partant de la fin pour lister ce qui doit être prêt à chaque étape. On en tire une liste de bols, dans l'ordre où on les utilisera, et on les range de gauche à droite sur le plan de travail.

◆ Peser plutôt qu'estimer

Pour dix marins, une erreur de main se multiplie par dix. On pèse le sel, les féculents, les légumes. Repères : une portion de soupe fait 50 cL, une portion de féculent 250 g une fois cuit.

À retenir par l'élève

- Une mise en place finie, c'est un plat fait **aux trois quarts**.
- Les bols se rangent **de gauche à droite** dans l'ordre d'utilisation.
- Portion de soupe : **50 cL** ; féculent : **250 g cuit** par marin.
- Bouquet garni : thym, laurier, queues de persil, ficelés dans le **vert de poireau**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Lire et lister

Lire la recette en entier, puis à rebours. Écrire sur l'ardoise la liste des éléments et des ustensiles, avec les quantités multipliées par le nombre de convives.

2 Sortir et peser

Peser chaque ingrédient sur la balance, le verser dans son bol. Le sel et les épices se pèsent à part dans de petites coupelles. On ne rouvre plus la cambuse ensuite.

3 Laver et éplucher

Laver les légumes à l'eau douce en les frottant, les éplucher au-dessus d'un bac à épluchures, jamais directement sur la planche. Les épluchures propres de carotte et d'oignon sont gardées pour un futur bouillon.

4 Tailler

Tailler chaque légume dans la coupe demandée par la recette, en commençant par les moins odorants (carotte) et en finissant par l'ail et l'oignon, pour ne pas parfumer toute la planche.

`/roll` NORMAL **5D+**

- RÉUSSI — Toutes les coupes de la recette sont prêtes, régulières et rangées dans leurs bols.
- RATÉ — Une partie des légumes est mal taillée : il faut retailler, et la mise en place prend dix minutes de retard.

5 Monter le bouquet garni

Ouvrir une feuille de vert de poireau, y poser une branche de thym, une feuille de laurier et cinq ou six queues de persil, refermer et ficeler serré en laissant une longue queue de ficelle à attacher à l'anse de la marmite pour le retirer facilement.

`/roll` FACILE **3D+**

- RÉUSSI — Le bouquet est serré, il ne s'ouvrira pas dans la marmite.
- RATÉ — La ficelle glisse et le thym s'échappe : on rouvre la feuille de poireau, on resserre et on refait le jet.

6 Disposer le poste

Ranger les bols de gauche à droite dans l'ordre de la recette, couvrir d'un linge humide. Préparer à droite les ustensiles : marmite, louche, écumoire, cuillère de dégustation propre.

7 Nettoyer avant de cuire

Débarrasser épluchures et planche sale, laver le couteau. Quand le feu s'allume, le plan de travail ne porte plus que la mise en place et les ustensiles.

PRATIQUE

EXERCICE	Le maître tend une recette simple (potage de légumes pour dix). L'élève lit, établit sa liste, pèse, épluche, taille et dispose son poste, puis présente sa mise en place sans avoir allumé le feu.
RÉUSSI SI	Tout est pesé et taillé, rangé dans l'ordre, le bouquet garni tient serré, et le plan de travail est propre.

Erreurs fréquentes

- Il commence à cuire avant d'avoir tout préparé : il court à la cambuse pendant que l'oignon brûle.
- Il estime le sel « à la main » pour dix : le potage est immangeable.
- Il laisse les épluchures sur la planche : elles salissent les coupes propres.

Sur Grand Line

On raconte qu'au Baratie, le restaurant flottant d'East Blue, chaque commis dresse sa mise en place avant l'ouverture comme on charge un canon : tout à portée de main, rien qui traîne.

COURS 4 SUR 5

CUIRE DANS L'EAU : BOUILLIR, BLANCHIR, POCHER, RIZ ET ŒUFS

OBJECTIF	Distinguer l'ébullition du frémissement et réussir légumes blanchis, riz, œufs mollets et durs et un poisson poché.
DURÉE	25 min
MATÉRIEL	Grande marmite et casserole · Écumoire et araignée · Bac d'eau froide · Sel gris · Riz, œufs, légumes verts, filet de poisson blanc · Sablier ou chant compté
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Bouillir et frémir

L'eau bout à 100 °C au niveau de la mer : de grosses bulles crèvent la surface. Le frémissement, entre 80 et 95 °C, ne fait que quelques bulles fines : c'est la température du pochage, douce pour les aliments fragiles. Dans l'eau, on ne dépasse jamais 100 °C : impossible d'y faire dorer quoi que ce soit.

◆ Départ à froid ou à chaud

Ce qui pousse sous la terre (pommes de terre, racines) part à l'eau froide pour cuire régulièrement du cœur au bord. Ce qui pousse au soleil (légumes verts) part à l'eau bouillante salée pour cuire vite et garder sa couleur. L'eau de cuisson est salée à 10 g par litre.

◆ Blanchir et rafraîchir

Blanchir, c'est plonger brièvement un légume dans l'eau bouillante pour le précuire ou fixer sa couleur. On le rafraîchit aussitôt dans l'eau froide pour stopper la cuisson. À bord, l'eau de mer sert à rafraîchir, l'eau douce est trop précieuse.

À retenir par l'élève

- Pochage : frémissement entre **80 et 95 °C**, jamais à gros bouillons.
- Eau de cuisson salée à **10 g par litre**.
- Riz : 1 volume pour **1,5 volume d'eau**, **18 min**.
- Œuf départ eau bouillante : mollet **6 min**, dur **10 min**.
- Poisson cuit à **50 à 55 °C** à cœur : chair nacrée qui se détache.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Porter à ébullition et saler

Remplir la marmite aux 2/3, couvrir pour chauffer plus vite et économiser le bois. À ébullition, saler à 10 g par litre : pour 3 L, 30 g. L'ébullition repart un instant plus fort : c'est normal.

2 Blanchir des légumes verts

Plonger les haricots ou les feuilles dans l'eau à gros bouillons, sans couvrir. Compter 2 à 4 minutes selon la taille, goûter : croquant mais plus cru. Sortir à l'araignée et plonger aussitôt dans le bac d'eau froide, égoutter dès qu'ils sont froids.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI Les haricots sortent vert vif et croquants, saisis à temps par l'eau froide.
- RATÉ Sortis trop tard ou mal rafraîchis, ils virent au kaki et ramollissent : ils iront dans la soupe, on en blanchit une nouvelle poignée.

3 Cuire le riz par absorption

Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Mettre 1 volume de riz pour 1,5 volume d'eau salée froide, porter à ébullition, couvrir, baisser au plus doux. Cuire 18 minutes sans soulever le couvercle, puis laisser reposer 5 minutes hors du feu et égrainer à la fourchette.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI Le riz est cuit à cœur, grains séparés, sans croûte au fond.
- RATÉ Le riz a attaché au fond ou reste croquant dessus : on récupère le haut, on jette le fond brûlé et on relance une petite portion au service suivant.

4 Cuire les œufs

Sortir les œufs à l'avance. Les descendre un par un à la cuillère dans l'eau bouillante. Compter 6 minutes pour un mollet, 10 pour un dur, puis les plonger immédiatement dans l'eau froide. Écaler en commençant par le gros bout où se trouve la poche d'air.

5 Préparer un court-bouillon

Dans de l'eau salée, ajouter un oignon émincé, une carotte en rondelles, le bouquet garni, quelques grains de poivre et un trait de vinaigre. Porter à ébullition puis cuire 15 minutes : c'est le bain qui parfumera le poisson.

6 Pocher un filet de poisson

Baisser le feu jusqu'au frémissement : quelques bulles fines, pas plus. Glisser le filet à la spatule. Compter 5 à 8 minutes selon l'épaisseur. La chair devient nacrée et se sépare en feuillets sous la pointe d'un couteau : c'est 50 à 55 °C à cœur, on sort aussitôt.

`/roll` DIFFICILE **70+**

- RÉUSSI La chair est nacrée et se détache en feuillets, juste à point.
- RATÉ L'eau a bouilli ou le filet est resté trop longtemps : la chair se délite et sèche. Le filet est émietté dans la soupe et l'élève recommence avec un autre.

7 **Égoutter et servir chaud**

Égoutter à l'écumoire, sans casser. Ce qui ne part pas à table immédiatement est gardé au-dessus de 63 °C, couvert, ou refroidi rapidement en bac d'eau froide. Ne jamais laisser tiédir sur le coin du fourneau.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prépare, sur un même service : un bol de haricots verts blanchis, une portion de riz, un œuf mollet et un œuf dur, et un filet de poisson poché dans son court-bouillon. Le maître ouvre les œufs et effeuille le poisson devant lui.
RÉUSSI SI	Les haricots sont vert vif et croquants, le riz est en grains séparés et sans croûte, le mollet a le blanc pris et le jaune coulant, le poisson est nacré et non sec.

Erreurs fréquentes

- Il poche le poisson à gros bouillons : la chair se délite et sèche.
- Il soulève le couvercle du riz pour voir : la vapeur s'échappe, le riz reste dur dessus et brûle au fond.
- Il oublie de rafraîchir les légumes : ils continuent de cuire et virent au kaki.

Sur Grand Line

Au pays de Wano, le riz est sacré : un cuisinier qui le rate se fait chasser de la cuisine. Les marins qui y font escale rapportent la règle des 18 minutes et du couvercle qu'on ne soulève pas.

COURS 5 SUR 5

LA SOUPE D'ÉQUIPAGE : UNE MARMITE POUR DIX SUR UN NAVIRE QUI TANGUE

OBJECTIF	Préparer et servir une soupe épaisse de légumes et de féculents pour dix marins, en sécurité, par mer formée.
DURÉE	25 à 30 min
MATÉRIEL	Marmite de 10 L avec couvercle · Violons et sangles de fourneau · Louche, écumoire, cuillère en bois · Gamelles de l'équipage · Oignons, carottes, poireaux, pommes de terre, pois secs trempés · Lard salé ou os de la veille · Bouquet garni, sel, poivre
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ La soupe, plat de base du bord

Sur un navire, la soupe épaisse est le plat qui nourrit le plus avec le moins : elle utilise les légumes qui vieillissent, les os, les restes de lard, et une seule marmite suffit. Elle réchauffe l'équipage de quart et ne se renverse pas si on la sert en gamelle profonde. On compte 50 cL par marin, donc 5 L pour dix, dans une marmite de 10 L pour respecter les 2/3.

◆ Cuisiner au roulis

Quand le navire tangue, le liquide se soulève à chaque vague. On réduit le remplissage à la moitié par gros temps, on cale la marmite dans les violons et on sangle le couvercle. Le cuisinier se tient pieds écartés, de côté par rapport au fourneau, jamais face à la marmite : si elle verse, elle ne lui vide pas son contenu sur les jambes.

◆ Construire le goût

On fait suer l'oignon et le poireau dans un peu de gras sans les colorer : ils deviennent translucides et sucrés. On ajoute ensuite les légumes durs, puis le liquide, puis les féculents qui épaississent. Le sel se règle à la fin, surtout si on a mis du lard salé.

À retenir par l'élève

- **50 cL** de soupe par marin : 5 L pour dix.
- Marmite aux **2/3**, à **moitié** par gros temps, calée dans les violons.
- Se tenir **de côté** par rapport au fourneau, pieds écartés.
- Saler **à la fin** quand il y a du lard ou du salé.
- Les restes passent sous **10 °C** en moins de 2 h, ou à la mer.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Préparer la mise en place

Émincer 2 oignons et 2 poireaux, couper 4 carottes et 1 kg de pommes de terre en macédoine grossière, égoutter 500 g de pois secs trempés la veille. Couper 300 g de lard salé en lardons et les blanchir 5 minutes pour retirer l'excès de sel.

2 Caler la marmite

Poser la marmite vide au centre du fourneau, entre les violons, passer la sangle sur les anses. Vérifier avec le maître qu'elle ne bouge pas quand on pousse le fourneau du pied.

3 Faire suer

Faire fondre les lardons à feu moyen, ajouter oignons et poireaux, remuer à la cuillère en bois 5 à 8 minutes. Ils doivent devenir translucides, sans brunir : si ça colore, on baisse le feu.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — Oignons et poireaux sont translucides et sucrés, sans une trace de brun.
- RATÉ — Le feu était trop fort : les oignons brunissent sur les bords. On baisse le feu et on ajoute un peu d'eau ; la soupe sera plus foncée et un peu amère.

4 Ajouter les légumes et mouiller

Ajouter carottes et pois, remuer une minute, puis verser 5 L d'eau froide. Ajouter le bouquet garni attaché à l'anse. Ne pas dépasser les 2/3 de la marmite ; si la mer grossit, retirer une louche ou deux.

5 Cuire à petit bouillon et écumer

Porter à ébullition couvercle entrouvert, puis baisser à petit bouillon. Retirer à l'écumoire l'écume grise qui monte les dix premières minutes. Cuire 1 heure en remuant le fond toutes les dix minutes pour que les pois n'attachent pas.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — La soupe reste claire en surface et rien n'attache au fond.
- RATÉ — Les pois ont attaché : il faut transvaser sans racler le fond, et la soupe garde un léger goût de fumée.

6 Ajouter les pommes de terre

Après 1 heure, ajouter les pommes de terre et cuire encore 25 à 30 minutes. Elles doivent s'écraser sous la cuillère contre la paroi : certaines se défont et épaississent la soupe.

7 Goûter et assaisonner

Retirer le bouquet garni. Goûter avec une cuillère propre, puis seulement saler et poivrer, petit à petit. Si la soupe est trop épaisse, détendre à l'eau chaude, jamais froide qui casse l'ébullition.

8

Servir par mer formée

Remplir les gamelles aux trois quarts seulement, louche bien verticale, gamelle tenue contre la marmite. Chaque marin vient chercher la sienne à deux mains. Le dernier tiers reste couvert, sur le coin chaud au-dessus de 63 °C, pour le quart de nuit.

`/roll`
DIFFICILE
70+

RÉUSSI Dix gamelles servies sans une goutte renversée malgré la houle.
RATÉ Un coup de roulis renverse une gamelle sur le plancher : on éponge tout de suite pour ne faire glisser personne, et on resservira cette portion sur le dernier tiers.

9

Éteindre et refroidir

Ce qui reste après le quart de nuit est versé en bacs plats et refroidi dans l'eau de mer froide, ou jeté à la mer s'il a tiédi plus de 2 heures. On récure la marmite tant qu'elle est tiède, on la sèche et on la range retournée.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève réalise la soupe pour dix de bout en bout. À mi-cuisson, le maître annonce que la mer forcit : l'élève doit réduire le remplissage, resserrer la sangle et changer de position au fourneau. Il sert ensuite dix gamelles sans en renverser.
RÉUSSI SI	La soupe est épaisse, bien assaisonnée, les légumes sont cuits sans être en bouillie, rien n'a attaché, et l'élève a réagi à la mer sans qu'on le lui rappelle.

Erreurs fréquentes

- Il sale au début avec du lard salé : la soupe réduit et devient trop salée.
- Il ne remue pas le fond : les pois attachent et toute la marmite prend un goût de brûlé.
- Il se tient face à la marmite au roulis : il risque de recevoir le bouillon sur les jambes.

Sur Grand Line

Les marins de Grand Line répètent un vieux dicton de coq : « une soupe chaude vaut une voile neuve ». Un équipage nourri tient la barre pendant la tempête ; un équipage affamé lâche.

CE QUE LE GRADE PERMET

Ce que l'élève peut fabriquer

Ce qu'un artisan de grade débutant peut produire en RP. Tout ce qui sort de cette liste attend le grade suivant.

Autorisé

- Soupes et potages épais de légumes et de féculents
- Légumes blanchis, bouillis ou en purée simple
- Riz, pâtes et pommes de terre à l'eau
- Œufs à la coque, mollets et durs
- Poisson poché au court-bouillon
- Salades de légumes crus et cuits
- Infusions et boissons chaudes pour le quart

Pas encore

- Fonds, fumets et sauces liées au roux (apprenti)
- Viandes saisies, rôties ou braisées (apprenti)
- Lever des filets et habiller un poisson entier (apprenti)
- Friture en grand bain (apprenti, et jamais par gros temps)
- Salaisons, fumage et conserves de traversée (adepte)

À POSER À L'ORAL

Questions de contrôle

Le maître en pose quelques-unes en fin de cours et avant l'épreuve. L'élève répond de mémoire, avec ses mots : le sens compte plus que la formule exacte.

N°	Question	Réponse attendue
1	Entre quelles températures se trouve la zone de danger ?	Entre 4 et 63 °C, pas plus de 2 heures cumulées pour un aliment cuit.
2	Combien de temps se lave-t-on les mains ?	30 secondes au savon.
3	Que fais-tu si la graisse prend feu dans ta poêle ?	J'étouffe avec un couvercle, du sable ou une couverture mouillée, jamais d'eau.
4	Jusqu'où remplis-tu une marmite en mer ?	Aux 2/3 au maximum, à moitié par gros temps.
5	Quelle est la taille d'une brunoise ? D'une julienne ?	Brunoise : cubes de 2 à 3 mm. Julienne : bâtonnets de 1 à 2 mm sur 4 à 5 cm.
6	Quelles sont les proportions d'une mirepoix ?	Dés de 1 à 2 cm : 2 parts d'oignon, 1 de carotte, 1 de céleri.
7	Pourquoi la main guide fait-elle la griffe ?	Pour que la lame glisse contre les phalanges et n'atteigne jamais le bout des doigts.
8	Quelle différence entre bouillir et frémir ?	Bouillir : 100 °C à gros bouillons. Frémir : 80 à 95 °C, quelques bulles fines, pour pocher.
9	Comment cuis-tu le riz ?	1 volume de riz pour 1,5 volume d'eau, 18 minutes à couvert, puis 5 minutes de repos.
10	Combien de temps pour un œuf mollet ? Un œuf dur ?	6 minutes et 10 minutes, départ eau bouillante, puis eau froide.
11	Combien de soupe prévois-tu pour dix marins ?	50 cL chacun, donc 5 L.
12	Pourquoi sale-t-on la soupe à la fin ?	Parce que le lard salé donne déjà du sel et que la soupe réduit en cuisant.

PASSAGE AU GRADE APPRENTI

LE PREMIER REPAS D'ÉQUIPAGE

DURÉE	30 min
JURY	Un maître du métier (personnage animateur, puis joueur maître)

Déroulé

- L'élève prend son poste devant le maître : tenue, lavage des mains, installation des planches et inspection du fourneau.
- Le maître désigne trois légumes et trois coupes au hasard (parmi brunoise, julienne, macédoine, paysanne, mirepoix, ciselé) que l'élève réalise.
- L'élève prépare la mise en place puis cuit une soupe d'équipage pour dix et, en parallèle, des œufs durs pour le quart de nuit.
- En cours de cuisson, le maître annonce un coup de mer puis un départ de feu : l'élève réagit.
- L'élève sert les gamelles, puis refroidit et range les restes et son poste.

Jets de l'épreuve

MOMENT	SEUIL	RÉUSSI	RATÉ
Coupes tirées au hasard Normal	**50+**	Les trois coupes sont dans les tailles du référentiel.	Une coupe est hors taille : l'élève la refait une fois ; un second échec vaut échec de l'épreuve.
Calage de la marmite au coup de mer Facile	**30+**	La marmite ne bouge pas et rien ne déborde.	Du bouillon déborde sur le fourneau : l'élève recale et réduit le remplissage, le maître note la faute.
Départ de feu simulé Normal	**50+**	Le feu est étouffé net, sans eau et sans panique.	Le feu est maîtrisé tard : faute notée, l'épreuve continue si l'élève n'a pas cherché d'eau.
Cuisson de la soupe sans attacher Normal	**50+**	Soupe épaisse, nette, sans goût de brûlé.	Le fond a attaché : si le goût de brûlé se sent à la dégustation, l'épreuve est manquée.
Service des gamelles Difficile	**70+**	Dix gamelles servies proprement, rien de renversé.	Une gamelle tombe : l'élève doit nettoyer immédiatement ; la faute est notée sans faire échouer l'épreuve.

Critères de réussite

- Hygiène irréprochable : mains lavées, planches séparées, rien dans la zone de danger plus de 2 heures.
- Coupes dans les tailles du référentiel, régulières.
- Marmite calée et remplie aux bonnes proportions, réaction juste au roulis et au feu.
- Soupe cuite, assaisonnée, sans goût de brûlé ; œufs durs au jaune pris sans cerne vert.
- Poste propre à la fin et restes refroidis correctement.

Échec

Échec immédiat si l'élève jette de l'eau sur un feu de graisse, mélange cru et cuit sur une même planche, ou se coupe par mauvaise tenue de couteau. Il refait alors le cours de sécurité ou de coupes concerné et peut se représenter après une semaine de jeu.

COMMUN AUX 4 GRADES

REPÈRES OFFICIELS DU MÉTIER

Les seuls chiffres à donner en cours. Ils sont identiques dans tous les guides de cuisine.

CATÉGORIE	ÉLÉMENT	VALEUR
Températures	Réaction de Maillard et caramélisation	**Maillard à partir de 140 °C en surface (idéal 150 à 165 °C), impossible dans l'eau ; le sucre caramélise à partir de 160 °C et brûle au-delà de 190 °C**
Températures	Pochage (frémissement)	**80 à 95 °C : surface à peine agitée, jamais à gros bouillons**
Températures	Friture	**160 à 180 °C, jamais au-delà de 190 °C ; friture interdite à bord par gros temps**
Températures	Émulsion chaude au jaune d'œuf	**60 à 65 °C ; au-delà de 70 °C le jaune coagule et la sauce tranche**
Cuisson à cœur	Volaille	**74 °C à cœur, jus clair à la piqûre**
Cuisson à cœur	Porc et viande hachée	**70 °C à cœur**
Cuisson à cœur	Bœuf et grosses pièces rouges	**saignant 50 à 52 °C, à point 55 à 60 °C, bien cuit 65 °C et plus**
Cuisson à cœur	Poisson	**50 à 55 °C : chair nacrée qui se détache en feuillets**
Cuisson à cœur	Remise en température d'un plat déjà cuit	**75 °C à cœur, une seule fois**
Cuisson à cœur	Repos des viandes rôties	**environ la moitié du temps de cuisson (5 min minimum) ; le cœur monte encore de 3 à 5 °C**
Hygiène	Zone de danger bactérien	**entre 4 et 63 °C : jamais plus de 2 h cumulées pour un aliment cuit**
Hygiène	Refroidissement d'un plat cuit	**de 63 °C à moins de 10 °C en moins de 2 h (bac d'eau de mer froide, portions plates)**
Hygiène	Lavage des mains	**30 secondes au savon, à la prise de poste et après chaque produit cru**
Découpe	Coupes fines	**brunoise : cubes de 2 à 3 mm ; julienne : bâtonnets de 1 à 2 mm sur 4 à 5 cm**
Découpe	Coupes moyennes	**macédoine : dés de 4 à 5 mm ; paysanne : lamelles de 1 cm de côté sur 2 mm d'épaisseur**
Découpe	Mirepoix	**dés de 1 à 2 cm : 2 parts d'oignon, 1 de carotte, 1 de céleri (50 / 25 / 25)**
Cuisson à l'eau	Repères de base	**eau salée à 10 g de sel par litre ; riz : 1 volume pour 1,5 volume d'eau, 18 min ; œuf départ eau bouillante : mollet 6 min, dur 10 min**
Fonds et sauces	Proportions d'un fond	**1 kg d'os pour 2 L d'eau froide et 200 g de garniture aromatique**
Fonds et sauces	Temps de cuisson des fonds	**fond brun 6 à 8 h ; fond blanc de volaille 3 à 4 h ; fumet de poisson 20 à 30 min, jamais plus**
Fonds et sauces	Roux	**poids égal de beurre et de farine ; blanc 2 à 3 min, blond 5 à 6 min, brun 10 à 15 min**
Fonds et sauces	Liaison au roux	**pour 1 L de liquide : 60 g de roux = sauce légère ; 100 g = sauce nappante ; 150 g = sauce épaisse**
Fonds et sauces	Les cinq sauces mères	**béchamel, velouté, espagnole, tomate, hollandaise**
Fonds et sauces	Hollandaise	**1 jaune pour 60 g de beurre clarifié, à 60 à 65 °C**
Fonds et sauces	Demi-glace	**fond brun et sauce espagnole à parts égales, réduits de moitié**
Conservation	Saumure de conservation	**250 g de sel par litre d'eau bouillie et refroidie (un œuf frais y flotte)**

CATÉGORIE	ÉLÉMENT	VALEUR
Conservation	Salage à sec du poisson	**1 kg de sel pour 3 kg de poisson ouvert ; 2 à 3 semaines sous sel, puis séchage**
Conservation	Fumage	**à froid sous 30 °C (2 à 5 jours) ; à chaud 65 à 80 °C (2 à 6 h)**
Conservation	Durées à bord : vivres secs et salés	**biscuit de mer 1 an au sec ; viande en saumure 1 an en baril plein ; poisson salé-séché 6 mois ; riz et légumes secs 1 an à l'abri de l'humidité**
Conservation	Durées à bord : vivres frais	**poisson frais 1 jour ; viande fraîche 2 à 3 jours ; pain 3 à 4 jours ; agrumes et œufs graissés 4 à 6 semaines ; oignons et racines 2 à 3 mois au noir ; choucroute e**
À bord	Eau douce	**3 L par marin et par jour (boisson et cuisine) ; tonneaux à renouveler sous 3 mois**
À bord	Ration et portions d'équipage	**environ 3 500 kcal par marin au travail et par jour ; par repas : soupe 50 cL, viande ou poisson 150 g, féculent 250 g cuit**
À bord	Remplissage des marmites en mer	**2/3 au maximum, la moitié par gros temps ; marmite calée dans les violons, couvercle tenu**
Nutrition	Scorbut	**premiers signes après 4 à 8 semaines sans produit frais : fatigue, gencives qui saignent, plaies qui ne cicatrisent plus**
Nutrition	Ration anti-scorbut	**30 mL de jus de citron par marin et par jour, ajouté froid ; graines germées en 3 à 5 jours en appoint**
Pains	Pain et biscuit de mer	**pain : 1 kg de farine, 650 g d'eau, 20 g de sel, 20 g de levure ; biscuit : 1 kg de farine, 400 g d'eau, 10 g de sel, cuit 30 min par face à 200 °C puis séché four tièd**

VOCABULAIRE DU GRADE

LEXIQUE DU GRADE

Les mots nouveaux de ce grade. L'élève doit les connaître et les employer avant l'épreuve.

Blanchir : Plonger brièvement dans l'eau bouillante pour précuire, fixer la couleur ou dessaler.

Bouquet garni : Thym, laurier et queues de persil ficelés dans un vert de poireau.

Brigade : L'équipe d'une cuisine, organisée en postes sous les ordres d'un chef.

Brunoise : Cubes de 2 à 3 mm.

Cambuse : La réserve de vivres d'un navire, sous la garde du cuisinier ou du cambusier.

Ciseler : Tailler un oignon ou une échalote en petits dés réguliers sans l'écraser.

Coq : Le cuisinier de bord, sur un navire.

Court-bouillon : Eau aromatisée (légumes, bouquet garni, vinaigre) qui sert à pocher le poisson.

Écumer : Retirer à l'écumoire l'écume qui monte à la surface d'un liquide qui cuit.

Émincer : Couper en tranches fines et régulières.

Julienne : Bâtonnets de 1 à 2 mm d'épaisseur sur 4 à 5 cm.

Macédoine : Dés de 4 à 5 mm.

Mirepoix : Dés de 1 à 2 cm d'oignon, carotte et céleri qui parfument fonds et braisés.

Mise en place : Tout ce qu'on prépare avant de cuire : éplucher, tailler, peser, sortir les ustensiles.

Paysanne : Lamelles de 1 cm de côté sur 2 mm d'épaisseur.

Pocher : Cuire dans un liquide frémissant, entre 80 et 95 °C.

Rafraîchir : Plonger dans l'eau froide pour stopper une cuisson.

Suer : Cuire doucement dans un peu de gras pour attendrir sans colorer.

Violons : Barres et rebords qui retiennent marmites et plats sur le fourneau quand le navire roule.

COMMUN AUX 4 GRADES · 98 TERMES

GRAND LEXIQUE DU CUISINIER

Le vocabulaire du métier tel qu'on le parle à l'atelier. Le maître l'emploie en cours et attend des élèves qu'ils l'adoptent au fil des grades.

Arroser : Verser sur une pièce en cuisson son gras ou son jus pour la nourrir et la dorer.

Barder : Envelopper une pièce maigre d'une fine tranche de lard gras qui la protège du feu et la nourrit.

Béchamel : Sauce mère : lait lié au roux blanc, assaisonné de sel, de poivre et de muscade.

Beurre blanc : Réduction d'échalote, vin blanc et vinaigre montée au beurre froid.

Beurre clarifié : Beurre fondu débarrassé de sa mousse et de son petit-lait.

Biscuit de mer : Pain sans levain cuit puis séché, qui se garde un an au sec.

Blanchir : Plonger brièvement dans l'eau bouillante pour précuire, fixer la couleur ou dessaler.

Braiser : Cuire longuement, couvert, dans peu de liquide, après avoir coloré.

Braisière : Récipient à couvercle bien jointif, pour les cuissons longues à l'étouffée.

Brider : Ficeler une volaille pour qu'elle garde sa forme à la cuisson.

Brigade : L'équipe d'une cuisine, organisée en postes sous les ordres d'un chef.

Brunoise : Cubes de 2 à 3 mm.

Cambuse : La réserve de vivres d'un navire, sous la garde du cuisinier ou du cambusier.

Cambusier : Marin qui tient la cambuse, compte les vivres et les distribue sur ordre.

Chef de cuisine : Cuisinier qui dirige la brigade, établit les menus et répond de tout ce qui sort de la cuisine.

Chef de partie : Cuisinier responsable d'un poste de la brigade (saucier, rôtisseur, poissonnier…).

Chiffonnade : Fines lanières de feuilles roulées sur elles-mêmes, comme l'oseille ou la laitue.

Chinois : Passoire conique fine pour filtrer fonds et sauces.

Chinoiser : Passer un fond ou une sauce au chinois en foulant à la louche pour en tirer tout le goût.

Choucroute : Chou émincé et lactofermenté dans son jus salé, qui se garde six mois en tonneau et aide à tenir le scorbut à distance.

Ciseler : Tailler un oignon ou une échalote en petits dés réguliers sans l'écraser.

Clarifier : Rendre limpide : un bouillon en y cuisant des blancs d'œufs qui piègent les impuretés, un beurre en lui retirant mousse et petit-lait.

Commis : Jeune cuisinier qui aide un chef de partie et apprend le métier.

Concasser : Hacher grossièrement ; une tomate concassée est mondée, épépinée puis taillée en dés.

Coq : Le cuisinier de bord, sur un navire.

Coup de feu : Moment du service où toutes les commandes partent en même temps.

Couperet : Lourd couteau à lame large qui tranche les os et fend les carcasses.

Cuillère à arroser : Grande cuillère à long manche pour arroser les pièces en cuisson et dresser les sauces.

Déglacer : Dissoudre les sucs avec un liquide en grattant le fond chaud.

Demi-glace : Espagnole et fond brun à parts égales, réduits de moitié.

Dépouiller : Retirer la peau et les impuretés qui montent sur une sauce qui frémit.

Désosser : Retirer les os d'une pièce de viande en gardant la chair entière.

Dessaler : Faire tremper un produit salé dans l'eau changée plusieurs fois pour en retirer le sel.

Ébarber : Couper les nageoires d'un poisson.

Écailler : Retirer les écailles d'un poisson en grattant de la queue vers la tête.

Écumer : Retirer à l'écumoire l'écume qui monte à la surface d'un liquide qui cuit.

Émincer : Couper en tranches fines et régulières.

Émulsion : Mélange stable de gras et d'eau, tenu par un émulsifiant comme le jaune d'œuf.

Envoyer : Ordre du chef pour que les plats partent en salle.

Espagnole : Sauce mère brune : fond brun lié au roux brun, garni et longuement cuit.

Étamine : Toile fine à travers laquelle on passe une sauce ou un consommé pour le rendre parfaitement lisse.

Ficeler : Lier une pièce de viande avec de la ficelle pour qu'elle garde sa forme et cuise régulièrement.

Flamber : Enflammer un alcool versé sur une préparation chaude pour en brûler l'alcool et n'en garder que l'arôme.

Fond : Bouillon concentré tiré d'os et de garniture aromatique, base des sauces.

Fond blanc : Fond d'os de veau ou de volaille et de garniture aromatique, mis à l'eau froide et cuit sans coloration.

Fond brun : Fond d'os et de garniture rôtis jusqu'à bien colorer, puis mouillés et cuits 6 à 8 heures.

Fourneau : Grande cuisinière de fonte chauffée au bois ou au charbon, dont la plaque est plus chaude au-dessus du foyer que sur les bords.

Fumage (fumaison) : Conservation et parfum par la fumée de bois dur, à froid ou à chaud.

Fumet : Fond rapide tiré d'arêtes de poisson, cuit 20 à 30 minutes.

Glace de viande : Fond brun réduit à environ un dixième, sirupeux à chaud, ferme à froid.

Glacer : Rendre brillant : cuire des légumes avec un peu d'eau, de beurre et de sucre jusqu'à ce que le jus réduit les enrobe.

Habiller : Préparer un poisson : ébarber, écailler, vider, laver.

Hollandaise : Sauce mère émulsionnée de jaunes d'œufs montés en sabayon et de beurre clarifié, tenue entre 60 et 65 °C.

Jardinière : Bâtonnets de 4 à 5 mm de section sur 4 à 5 cm de long.

Julienne : Bâtonnets de 1 à 2 mm d'épaisseur sur 4 à 5 cm.

Jus de citron : Remède contre le scorbut : 30 mL par marin et par jour, ajouté froid car la cuisson lui fait perdre son effet.

Larder : Piquer une viande maigre de bâtonnets de lard gras à la lardoire pour qu'elle reste moelleuse à la cuisson.

Lever des filets : Détacher la chair d'un poisson de part et d'autre de l'arête centrale.

Liaison : Ce qui épaissit une sauce ou un potage (roux, féculent, réduction).

Lier : Donner de la consistance à un liquide en y ajoutant une liaison.

Macédoine : Dés de 4 à 5 mm.

Mandoline : Planche munie d'une lame réglable, pour trancher les légumes finement et régulièrement.

Marmite : Grand récipient haut, à deux anses et couvercle, pour les fonds, les soupes et les cuissons d'équipage.

Mirepoix : Dés de 1 à 2 cm d'oignon, carotte et céleri qui parfument fonds et braisés.

Mise en place : Tout ce qu'on prépare avant de cuire : éplucher, tailler, peser, sortir les ustensiles.

Monder : Retirer la peau d'une tomate ou d'un fruit après un bref passage à l'eau bouillante.

Monter au beurre : Incorporer du beurre froid en fouettant à la fin d'une sauce pour la lier et la faire briller.

Nacrer : Enrober le riz de matière grasse chaude jusqu'à ce que les grains deviennent translucides, avant de mouiller.

Napper : Recouvrir d'une sauce ; une sauce nappante enrobe la cuillère.

Parer : Retirer nerfs, membranes et parties abîmées d'une pièce.

Paysanne : Lamelles de 1 cm de côté sur 2 mm d'épaisseur.

Plongeur : Celui qui lave la batterie de cuisine et la vaisselle, et tient la plonge propre.

Pocher : Cuire dans un liquide frémissant, entre 80 et 95 °C.

Poêler : Cuire une pièce au beurre, à couvert et sur une garniture aromatique, en l'arrosant souvent.

Rafraîchir : Plonger dans l'eau froide pour stopper une cuisson.

Réduire : Faire évaporer un liquide à découvert pour concentrer son goût et l'épaissir.

Rondeau : Casserole large et basse à deux anses, pour braiser, pocher ou faire revenir en quantité.

Rôtir : Cuire une pièce à feu vif et sec, à la broche ou au four, en l'arrosant de son gras pour la dorer.

Roux : Beurre et farine à poids égal, cuits ensemble pour lier une sauce.

Saisir : Cuire la surface d'un aliment à feu vif pour la colorer.

Salaison : Conservation par le sel, à sec ou en saumure.

Sauce mère : L'une des cinq grandes sauces de base (béchamel, velouté, espagnole, tomate, hollandaise) dont on tire toutes les autres.

Saucier : Chef de partie chargé des fonds, des sauces et des plats en sauce.

Saumure : Eau très salée, 250 g de sel par litre, pour conserver viandes et poissons.

Sauter : Cuire à feu vif, dans peu de gras et à découvert, des morceaux qu'on fait sauter pour les saisir de toutes parts.

Sauteuse : Casserole large et basse à bords évasés, pour sauter et faire réduire.

Scorbut : Maladie de carence en vitamine C des équipages privés de produits frais.

Second : Adjoint du chef de cuisine, qui le remplace et contrôle les postes.

Singer : Saupoudrer de farine une viande revenue pour lier la sauce d'un braisé.

Sucs : Dépôts bruns caramélisés au fond d'une poêle ou d'un plat.

Suer : Cuire doucement dans un peu de gras pour attendrir sans colorer.

Tamis : Cadre tendu d'une toile ou d'un treillis fin, pour tamiser la farine ou passer une purée.

Tonneau : Fût de bois cerclé où l'on garde à bord l'eau douce, les salaisons, la choucroute ou le vin.

Tourner : Tailler un légume en petit tonneau à sept faces régulières.

Velouté : Sauce mère : roux blanc ou blond mouillé au fond blanc ou au fumet.

Vider : Retirer les entrailles d'un poisson ou d'une volaille.

Violons : Barres et rebords qui retiennent marmites et plats sur le fourneau quand le navire roule.

Vivres : Provisions de bouche d'un navire, qu'on distingue en vivres frais, qui se gâtent vite, et vivres de garde, salés ou secs.