GUIDE DU MAÎTRE · CUISINE

Grade 2 sur 5

CUISINE APPRENTI

Le fond, la sauce et le feu vif : l'apprenti apprend les gestes qui font la différence entre nourrir et bien nourrir.

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

DÉBUTANT	APPRENTI	ADEPTE	EXPERT	MAÎTRE
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.	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.	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.	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.	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 · Les fonds de base : fond blanc, fond brun et fumet de poisson
04 Cours 2 · Le roux et les sauces blanches : béchamel et velouté
05 Cours 3 · Sauter, poêler et déglacer : la réaction de Maillard
06 Cours 4 · Habiller un poisson et lever des filets
07 Cours 5 · Rôtir et braiser les viandes
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 apprenti, 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 2 SUR 5

CE GRADE EN BREF

DÉBUTANT	APPRENTI	ADEPTE	EXPERT	MAÎTRE
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.	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.	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.	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.	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 tient un poste propre et sûr, maîtrise les coupes de base, la mise en place et les cuissons à l'eau. Il n'a jamais fait de fond, de sauce liée, ni saisi une viande.

En sortant

Il réalise seul les fonds de base, lie une sauce au roux, saisit et déglace, habille un poisson et en lève les filets, rôtit et braise une viande à la bonne cuisson à cœur.

Consignes pour le maître

- Le maître parle désormais en vocabulaire de brigade sans le traduire : « mouille à hauteur », « dégraisse », « déglace ». Si l'élève ne comprend pas, il doit demander, et le maître explique une seule fois.
- Exigez la dégustation : à chaque étape, l'élève goûte et dit ce qu'il sent (sel, acidité, amertume, brûlé). Un apprenti qui ne goûte pas ne progresse pas.
- Le feu vif est nouveau pour lui : surveillez la poêle, les manches tournés vers l'intérieur et les projections de graisse. En mer, interdisez la friture dès que vous annoncez de la houle.
- Faites jouer la pénurie : à bord, rien ne se jette. Les os, arêtes et parures du cours de poisson ou de viande serviront au fond du cours suivant.
- Ne laissez pas l'élève monter une sauce au beurre ou une hollandaise : c'est le travail de l'adepte. Ici, on lie au roux et on déglace.
- Validez chaque cuisson de viande ou de poisson au thermomètre ou à la piqûre, en citant le chiffre du référentiel.

Les 5 cours du grade

N°	COURS	OBJECTIF	DURÉE
1	**Les fonds de base : fond blanc, fond brun et fumet de poisson**	Préparer un fond blanc de volaille, un fond brun et un fumet de poisson clairs et parfumés, avec les bonnes proportions et durées.	25 à 30 min
2	**Le roux et les sauces blanches : béchamel et velouté**	Préparer un roux blanc, blond ou brun et lier une béchamel et un velouté sans grumeaux, à la consistance voulue.	30 min
3	**Sauter, poêler et déglacer : la réaction de Maillard**	Saisir une viande ou un poisson à feu vif pour obtenir une belle croûte, puis déglacer les sucs pour en faire un jus court.	30 min
4	**Habiller un poisson et lever des filets**	Écailler, ébarber, vider un poisson rond et un poisson plat, puis en lever les filets proprement en gardant les arêtes pour le fumet.	30 min
5	**Rôtir et braiser les viandes**	Rôtir une pièce tendre ou une volaille entière à la bonne cuisson à cœur, et braiser une pièce dure jusqu'à ce qu'elle soit fondante.	30 à 35 min

COURS 1 SUR 5

LES FONDS DE BASE : FOND BLANC, FOND BRUN ET FUMET DE POISSON

OBJECTIF	Préparer un fond blanc de volaille, un fond brun et un fumet de poisson clairs et parfumés, avec les bonnes proportions et durées.
DURÉE	25 à 30 min
MATÉRIEL	Grande marmite haute · Plaque à rôtir · Écumoire et louche · Chinois et étamine (linge fin) · Os de veau ou de bœuf, carcasses de volaille, arêtes de poisson blanc · Mirepoix, bouquet garni, concentré de tomate · Seau de glace ou d'eau de mer froide
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Ce qu'est un fond

Un fond est un bouillon concentré tiré des os, des parures et d'une garniture aromatique. Il ne se mange pas seul : il est la base des sauces, des braisés et des soupes riches. Les os donnent la gélatine qui fait le corps d'une sauce ; la garniture donne le parfum. On compte 1 kg d'os pour 2 L d'eau froide et 200 g de garniture aromatique.

◆ Fond blanc et fond brun

Le fond blanc part d'os crus, blanchis ou simplement rincés : il reste clair et sert aux sauces blanches et aux veloutés. Le fond brun part d'os et de mirepoix rôtis jusqu'à bien dorer, puis pincés au concentré de tomate : la réaction de Maillard lui donne couleur et goût profond. Le fond brun cuit 6 à 8 h, le fond blanc de volaille 3 à 4 h.

◆ Le fumet, vite et doucement

Les arêtes de poisson rendent leur goût en 20 à 30 minutes. Au-delà, elles libèrent une amertume et une odeur de colle. On utilise des arêtes de poissons blancs (pas de poissons gras qui rancissent), sans les ouïes ni le sang, qui troublent et rendent amer.

◆ Pourquoi à l'eau froide et sans bouillir

En partant à froid, les protéines du sang coagulent doucement et montent en écume qu'on retire : le fond reste limpide. Une ébullition forte émulsionne la graisse dans le liquide et le trouble pour de bon. Un fond se tient au frémissement, et on ne le sale jamais : il réduira plus tard.

À retenir par l'élève

- **1 kg d'os pour 2 L d'eau froide** et 200 g de garniture.
- Fond brun **6 à 8 h** ; fond blanc de volaille **3 à 4 h** ; fumet **20 à 30 min**, jamais plus.
- Toujours départ **à froid**, toujours au **frémissement**.
- Un fond ne se sale **jamais**.
- Refroidir sous **10 °C** en moins de 2 h avant de stocker.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Concasser et rôtir les os (fond brun)

Concasser 2 kg d'os en morceaux de la taille du poing. Les étaler sur la plaque, enfourner à four très chaud et rôtir 40 à 50 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à une couleur brun noisette uniforme, sans aucune partie noire.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — Les os sont brun noisette uniforme, sans un point noir.
- RATÉ — Des os ont noirci : il faut les trier et les jeter, sinon tout le fond sera âcre. On en rôtit d'autres et le fond prend une heure de retard.

2 Colorer la mirepoix et pincer

Ajouter sur la plaque 400 g de mirepoix (2 parts d'oignon, 1 de carotte, 1 de céleri) et rôtir 15 minutes. Étaler une cuillère de concentré de tomate et remettre 5 minutes au four : il doit foncer sans brûler, c'est pincer.

3 Déglacer la plaque et mouiller

Mettre os et garniture dans la marmite. Verser un verre d'eau sur la plaque chaude, gratter les sucs à la spatule et les verser aussi dans la marmite. Mouiller avec 4 L d'eau froide, à hauteur des os, ajouter le bouquet garni.

4 Écumer et frémir

Porter doucement à frémissement. Retirer l'écume grise à l'écumoire pendant les vingt premières minutes, puis régulièrement. Maintenir à peine frémissant 6 à 8 h, en rajoutant de l'eau froide si les os se découvrent.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — Le fond frémit à peine et reste limpide.
- RATÉ — Le fond est parti à gros bouillons pendant une absence : il se trouble. On le baisse aussitôt ; il servira pour une soupe, pas pour une sauce claire.

5 Monter un fond blanc de volaille

En parallèle, rincer 1 kg de carcasses de volaille, les couvrir de 2 L d'eau froide, porter à ébullition et écumer. Ajouter 200 g de garniture non colorée (oignon piqué d'un clou de girofle, carotte, poireau) et le bouquet garni, puis frémir 3 à 4 h.

6 **Suer et mouiller un fumet de poisson**

Faire tremper 1 kg d'arêtes de poisson blanc dans l'eau froide pour retirer le sang. Faire suer sans coloration 100 g d'oignon et d'échalote émincés au beurre, ajouter les arêtes égouttées et suer 3 minutes. Mouiller à hauteur avec 2 L d'eau froide, ajouter le bouquet garni, frémir 20 minutes, pas une de plus.

/roll NORMAL 50+	
	RÉUSSI Fumet clair, parfumé, retiré du feu à la vingtième minute.
	RATÉ Le fumet a cuit trop longtemps ou les arêtes portaient du sang : il est amer. Il est jeté, et on relance avec les arêtes du prochain poisson.

7 **Passer au chinois**

Retirer le feu, laisser reposer 10 minutes. Puiser à la louche sans remuer le fond et verser dans le chinois doublé d'une étamine. Ne jamais presser les os : on troublerait le fond.

8 **Refroidir et dégraisser**

Plonger le récipient dans un bac d'eau de mer froide, en remuant, pour passer sous 10 °C en moins de 2 h. La graisse fige en surface : la retirer à la cuillère. Un fond brun réussi tremble légèrement une fois froid, signe de gélatine.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prépare le fumet de poisson de bout en bout avec les arêtes du jour, puis lance le fond brun, qu'il surveille entre deux autres tâches. Le maître goûte les deux fonds et vérifie leur limpidité à la louche.
RÉUSSI SI	Le fumet est clair, parfumé, sans amertume ; le fond brun est limpide, brun ambré, et prend légèrement en gelée en refroidissant.

Erreurs fréquentes

- Il laisse bouillir fort : la graisse s'émulsionne, le fond est trouble et gras.
- Il cuit le fumet une heure : il devient amer et sent la colle.
- Il brûle les os au four : tout le fond prend un goût âcre et doit être jeté.

Sur Grand Line

À bord, le fond brun se réduit souvent jusqu'à épaissir comme un sirop qu'on garde en pot : une cuillère redonne du goût à une soupe de biscuit au milieu de la traversée. Cette réduction s'apprend en détail chez l'adepte.

COURS 2 SUR 5

LE ROUX ET LES SAUCES BLANCHES : BÉCHAMEL ET VELOUTÉ

OBJECTIF	Préparer un roux blanc, blond ou brun et lier une béchamel et un velouté sans grumeaux, à la consistance voulue.
DURÉE	30 min
MATÉRIEL	Casserole à fond épais · Fouet · Spatule en bois · Beurre, farine · Lait, fond blanc de volaille, fumet de poisson · Noix de muscade, sel, poivre blanc · Balance
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Le roux

Le roux est un mélange cuit de beurre et de farine à poids égal. La cuisson retire le goût de farine crue et enrobe chaque grain d'amidon de gras, ce qui évite les grumeaux. Blanc en 2 à 3 minutes pour les sauces claires, blond en 5 à 6 minutes, brun en 10 à 15 minutes pour les sauces brunes. Plus il est cuit, moins il lie.

◆ La liaison

L'amidon gonfle et épaissit vers 90 °C : une sauce au roux doit donc bouillir au moins une fois. Pour 1 L de liquide, 60 g de roux donnent une sauce légère, 100 g une sauce nappante, 150 g une sauce épaisse pour lier une farce ou un gratin. La règle d'or : roux froid sur liquide chaud, ou roux chaud sur liquide froid, jamais chaud sur chaud.

◆ Deux sauces mères

La béchamel est un roux blanc mouillé au lait, parfumée à la muscade. Le velouté est un roux blanc ou blond mouillé au fond blanc ou au fumet : velouté de volaille ou velouté de poisson. Ce sont deux des cinq sauces mères ; les autres (espagnole, tomate, hollandaise) viendront plus tard ou se déduisent de celles-ci.

À retenir par l'élève

- Roux : **poids égal** de beurre et de farine.
- Blanc **2 à 3 min**, blond **5 à 6 min**, brun **10 à 15 min**.
- Pour 1 L : **60 g** léger, **100 g** nappant, **150 g** épais.
- Jamais **chaud sur chaud** : un des deux doit être froid.
- La sauce doit **bouillir** pour épaissir, puis cuire 10 min doucement.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Peser

Pour 1 L de béchamel nappante : 50 g de beurre et 50 g de farine, 1 L de lait. Peser précisément ; mettre le lait à chauffer à part jusqu'au frémissement.

2 Fondre le beurre

Faire fondre le beurre à feu moyen dans la casserole à fond épais, sans le laisser colorer. Il doit mousser doucement.

3 Cuire le roux

Verser la farine en pluie d'un coup et remuer aussitôt à la spatule en bois, en raclant tout le fond. Cuire 2 à 3 minutes pour un roux blanc : le mélange mousse, sent la noisette légère, mais ne colore pas. Retirer du feu et laisser tiédir une minute.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI — Le roux mousse, sent la noisette légère et reste blanc.
- RATÉ — Le roux a pris couleur ou brûlé par endroits : on le jette, on lave la casserole et on recommence.

4 Mouiller

Verser le lait chaud en trois fois sur le roux tiédi, en fouettant vivement à chaque ajout jusqu'à une texture lisse. Le premier tiers fait une pâte épaisse ; c'est normal, on fouette jusqu'à ce qu'elle se détende avant d'ajouter la suite.

`/roll` DIFFICILE **70+**

- RÉUSSI — Le lait s'incorpore sans un grumeau, la sauce est lisse.
- RATÉ — Des grumeaux se forment : on fouette énergiquement puis on passe la sauce au chinois, avec un peu de perte et de temps.

5 Porter à ébullition

Remettre sur feu moyen en fouettant sans cesse, surtout dans les angles de la casserole où la sauce attache. Au premier bouillon, la sauce épaissit d'un coup.

6 Cuire et assaisonner

Baisser au plus doux et cuire 10 minutes en remuant pour ôter tout goût de farine. Saler, poivrer au poivre blanc, râper un peu de muscade. Tremper la cuillère : la sauce doit la napper et garder un trait net quand on passe le doigt.

`/roll` FACILE **30+**

- RÉUSSI — La sauce nappe la cuillère, sans goût de farine.
- RATÉ — La sauce a attaché dans un angle : on la transvase sans racler et on finit la cuisson dans une casserole propre.

7 **Réaliser un velouté**

Même méthode avec un roux blond cuit 5 à 6 minutes, mouillé au fond blanc de volaille ou au fumet de poisson froid. Cuire 15 à 20 minutes à frémissement en écumant la peau qui se forme : le velouté doit être lisse et brillant.

8 **Corriger et protéger**

S'il reste des grumeaux, passer au chinois. Trop épais, détendre avec un peu de liquide chaud ; trop liquide, réduire. Pour attendre, poser quelques noisettes de beurre sur le dessus ou un papier au contact afin d'éviter la peau.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prépare un litre de béchamel nappante pour un gratin d'équipage, puis un demi-litre de velouté de poisson avec le fumet du cours précédent. Le maître vérifie au doigt sur la cuillère et goûte.
RÉUSSI SI	Les deux sauces sont lisses, sans goût de farine, nappantes, et le velouté a le parfum net du poisson.

Erreurs fréquentes

- Il verse le lait bouillant sur le roux brûlant : grumeaux immédiats.
- Il arrête la cuisson avant l'ébullition : la sauce reste liquide puis épaissit trop d'un coup.
- Il ne cuit pas 10 minutes : la sauce garde un goût de farine crue.

COURS 3 SUR 5

SAUTER, POÊLER ET DÉGLACER : LA RÉACTION DE MAILLARD

OBJECTIF	Saisir une viande ou un poisson à feu vif pour obtenir une belle croûte, puis déglacer les sucs pour en faire un jus court.
DURÉE	30 min
MATÉRIEL	Poêle épaisse en fer ou en fonte · Sauteuse · Pince et spatule · Huile neutre et beurre · Pièces de viande de 2 à 3 cm d'épaisseur, filets de volaille · Vin, fond brun ou eau · Thermomètre à sonde ou aiguille de cuisinier
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ La réaction de Maillard

À partir de 140 °C en surface, les sucres et les protéines de la viande réagissent et forment une croûte brune pleine de goûts grillés ; l'idéal se situe entre 150 et 165 °C. C'est impossible dans l'eau, qui plafonne à 100 °C : une viande humide ou une poêle trop chargée bouillent dans leur jus au lieu de dorer.

◆ Sauter et poêler

Sauter, c'est cuire de petits morceaux à feu vif en les faisant bouger souvent. Poêler, c'est cuire une pièce entière dans un peu de gras, en la retournant une fois ou deux et en l'arrosant de son beurre. Dans les deux cas : poêle très chaude, viande sèche, poêle pas trop pleine.

◆ Les sucs et le déglaçage

Les sucs sont ces dépôts bruns collés au fond de la poêle : du goût pur. Déglacer, c'est verser un liquide dans la poêle chaude et gratter pour les dissoudre. Réduit, ce liquide devient un jus court qui accompagne la pièce. Mais si les sucs sont noirs, on ne déglace pas : ils sont brûlés et amers.

À retenir par l'élève

- Maillard à partir de **140 °C** en surface, idéal **150 à 165 °C**.
- Viande **sèche**, poêle **chaude**, poêle **pas trop chargée**.
- Volaille **74 °C** à cœur, porc **70 °C**, bœuf à point **55 à 60 °C**.
- Sucs bruns : on déglace. Sucs noirs : **on jette**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Préparer la viande

Sortir les pièces du frais 20 minutes avant. Les éponger soigneusement au linge propre : toute humidité empêche la croûte. Saler juste avant de cuire, pas la veille ni une heure avant, sinon le sel fait sortir l'eau.

2 Chauffer la poêle

Chauffer la poêle vide à feu vif 2 à 3 minutes. Verser une cuillère d'huile neutre : elle doit onduler et fumer très légèrement. Une goutte d'eau y danse et s'évapore instantanément.

3 Saisir sans toucher

Poser les pièces en s'éloignant de soi, en laissant un doigt d'espace entre elles. Ne plus les toucher pendant 2 à 3 minutes : elles collent d'abord, puis se décollent d'elles-mêmes quand la croûte est formée.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI La croûte se forme, brune et régulière, et la pièce se décolle d'elle-même.
RATÉ La poêle n'était pas assez chaude ou trop chargée : la viande bout dans son jus et reste grise. On la retire, on fait réduire le jus, on rechauffe la poêle et on refait le jet.

4 Retourner et arroser

Retourner à la pince. Baisser à feu moyen, ajouter une noix de beurre, une gousse d'ail écrasée et une branche de thym. Incliner la poêle et arroser la pièce à la cuillère avec le beurre mousseux pendant 1 à 2 minutes.

5 Contrôler la cuisson à cœur

Piquer la sonde au centre de la partie la plus épaisse : 74 °C pour la volaille, 70 °C pour le porc, 55 à 60 °C pour un bœuf à point. Sans sonde, appuyer du doigt : souple et élastique pour saignant, ferme pour bien cuit.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI La sonde donne la bonne température : la pièce sort pile au point demandé.
RATÉ La pièce est trop cuite ou pas assez : une volaille sous 74 °C retourne à la poêle ; un bœuf trop cuit est servi à l'équipage et l'élève en recommence un pour l'exercice.

6 Débarrasser et reposer

Sortir la viande sur une grille ou une assiette chaude, couvrir sans serrer. La laisser reposer au moins 5 minutes : le jus se répartit, le cœur gagne encore quelques degrés.

7 **Déglacer**

Jeter l'excès de gras de la poêle sans perdre les sucs. Remettre sur feu vif, verser un demi-verre de vin ou de fond brun, et gratter le fond à la spatule en bois jusqu'à dissoudre tous les sucs.

`/roll` NORMAL 50+	RÉUSSI	Les sucs se dissolvent en un jus brun et parfumé.
	RATÉ	Le liquide s'évapore trop vite et les sucs noircissent : on jette ce jus amer et on servira la viande sans.

8 **Réduire et servir**

Laisser réduire de moitié, jusqu'à ce que le jus nappe légèrement la cuillère. Ajouter le jus rendu par la viande au repos, goûter, rectifier en sel. Verser sur ou autour de la pièce au moment de servir.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève poêle quatre pièces : deux filets de volaille et deux pavés de bœuf, dont un à point, et réalise un jus court au fond brun. Le maître coupe chaque pièce devant lui et vérifie la cuisson au thermomètre.
RÉUSSI SI	Croûte brune et uniforme, cœur à la bonne température (volaille à 74 °C, bœuf à point entre 55 et 60 °C), jus court brillant et sans amertume.

Erreurs fréquentes

- Il met dix pièces dans une petite poêle : elles rendent leur eau et bouillent, grises et dures.
- Il retourne la viande toutes les trente secondes : jamais de croûte.
- Il déglace des sucs noirs : le jus est amer et gâche la viande.

COURS 4 SUR 5

HABILLER UN POISSON ET LEVER DES FILETS

OBJECTIF	Écailler, ébarber, vider un poisson rond et un poisson plat, puis en lever les filets proprement en gardant les arêtes pour le fumet.
DURÉE	30 min
MATÉRIEL	Couteau à filets souple · Ciseaux de cuisine · Écailleur ou dos de couteau · Pince à arêtes · Planche à poisson · Poissons ronds (bar, maquereau, dorade) et poissons plats (sole, plie) · Bac d'eau de mer froide
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Reconnaître un poisson frais

Œil bombé, brillant et clair ; ouïes rouge vif et humides ; chair ferme qui reprend sa forme sous le doigt ; odeur de mer, pas d'odeur forte. À bord, le poisson pêché se garde 1 jour : il se prépare le jour même ou se sale.

◆ Habiller

Habiller, c'est préparer le poisson avant de le cuire ou de le découper : l'ébarber (couper les nageoires), l'écailler, le vider et le laver. On écaille toujours avant de vider, tant que le ventre est plein et ferme.

◆ Rond ou plat

Un poisson rond a deux filets, un de chaque côté de l'arête centrale. Un poisson plat en a quatre : deux sur le dos, deux sous le ventre. Dans les deux cas, la lame reste plaquée contre les arêtes et glisse le long d'elles : c'est l'arête qui guide le couteau.

À retenir par l'élève

- Poisson frais : **œil brillant**, **ouïes rouges**, chair ferme.
- Poisson frais à bord : **1 jour**, puis on cuit ou on sale.
- Ordre : **ébarber, écailler, vider**, laver.
- Rond : **2 filets** ; plat : **4 filets**.
- Arêtes sans ouïes ni sang : pour le **fumet** (20 à 30 min).

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Ébarber

Poser le poisson sur la planche humide. Aux ciseaux, couper les nageoires dorsales, ventrales et anales à ras du corps, en remontant de la queue vers la tête : certaines épines piquent.

2 Écailler

Tenir le poisson par la queue avec un torchon, au fond d'un bac pour retenir les écailles. Gratter avec l'écailleur de la queue vers la tête, à petits coups, sur les deux faces et sous le ventre. Passer la main à rebrousse-poil : plus aucune écaille ne doit accrocher.

`/roll` FACILE **30+**

- RÉUSSI — Plus une écaille n'accroche sous la main.
- RATÉ — Des écailles restent sur le ventre : on reprend l'écaillage, et quelques-unes s'envolent dans la cuisine.

3 Vider

Inciser le ventre de l'orifice anal jusqu'à la tête, sans enfoncer la pointe pour ne pas percer les viscères. Retirer les entrailles du doigt, gratter le sang le long de l'arête centrale avec le pouce, couper et retirer les ouïes. Laver à l'eau de mer froide et éponger.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI — Le ventre est vidé net, sans viscère percé.
- RATÉ — La pointe a percé la poche de fiel ou l'intestin : il faut laver à grande eau de mer, et la chair autour garde parfois un goût amer, à retirer.

4 Lever le premier filet d'un poisson rond

Poser le poisson sur le flanc, dos vers soi. Inciser derrière la tête en biais jusqu'à l'arête. Tourner la lame à plat et la faire glisser le long du dos, de la tête vers la queue, à longs gestes souples, la lame frôlant l'arête. Soulever le filet au fur et à mesure jusqu'à le détacher.

`/roll` DIFFICILE **70+**

- RÉUSSI — Le filet se détache d'un seul tenant, l'arête est presque nue.
- RATÉ — La lame a quitté l'arête : le filet est déchiré et il reste beaucoup de chair. Le filet servira en morceaux pour une soupe ; l'élève lève le second plus lentement.

5 Lever le second filet

Retourner le poisson et recommencer de la même façon. L'arête restée nue doit être propre, presque sans chair : c'est le signe d'un bon levage.

6 **Lever les filets d'un poisson plat**

Poser la sole face sombre dessus. Inciser le long de l'arête centrale, de la tête à la queue. Glisser la lame à plat sous le premier filet, depuis le centre vers le bord, et le détacher. Faire de même pour le second, puis retourner le poisson pour les deux filets du dessous.

`/roll`
DIFFICILE
70+

RÉUSSI Quatre filets entiers et réguliers.
RATÉ Un filet sort en deux morceaux : il est gardé pour une farce ou une soupe, et le maître reprend le geste avec l'élève.

7 **Parer et désarêter**

Retirer la fine bande de ventre grasse et les barbes du bord. Passer le doigt sur le filet à rebrousse-poil : chaque arête qui dépasse se retire à la pince, dans le sens où elle est implantée pour ne pas déchirer la chair.

8 **Retirer la peau si demandé**

Poser le filet peau dessous, queue vers soi. Tenir le bout de peau du bout des doigts saupoudrés de sel, glisser la lame entre peau et chair, inclinée vers la planche, et tirer la peau d'avant en arrière pendant que la lame reste presque immobile.

9 **Ranger et récupérer**

Poser les filets sur un plat froid, couverts, pour cuisson immédiate. Les arêtes et les têtes sans ouïes vont tremper dans l'eau froide pour le fumet. Les déchets partent à la mer tout de suite : sur un navire, l'odeur du poisson gâté gagne tout l'entrepont.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève habille et lève les filets de deux poissons ronds et d'un poisson plat, retire la peau d'un filet, puis lance un fumet avec les arêtes. Le maître pèse ce qui reste de chair sur les arêtes.
RÉUSSI SI	Filets entiers, réguliers, sans arête oubliée ni chair déchirée ; arêtes presque nues ; aucun viscère percé.

Erreurs fréquentes

- Il vide avant d'écailler : le ventre ouvert se déforme et l'écaillage salit l'intérieur.
- Il scie avec la lame au lieu de la laisser glisser : filets en lambeaux, perte de chair.
- Il garde les ouïes dans les arêtes du fumet : le fumet est amer et trouble.

Sur Grand Line

Dans les eaux d'East Blue, le bar et la dorade sont le pain quotidien des coqs. Plus loin sur Grand Line, les poissons deviennent géants, mais le geste reste le même : la lame suit l'arête.

COURS 5 SUR 5

RÔTIR ET BRAISER LES VIANDES

OBJECTIF	Rôtir une pièce tendre ou une volaille entière à la bonne cuisson à cœur, et braiser une pièce dure jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
DURÉE	30 à 35 min
MATÉRIEL	Plat à rôtir et grille · Cocotte en fonte avec couvercle (braisière) · Ficelle de cuisine · Thermomètre à sonde · Volaille entière, pièce de bœuf à rôtir, morceaux à braiser (paleron, joue, jarret) · Mirepoix, bouquet garni, fond brun, vin rouge
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Morceaux tendres et morceaux durs

Les muscles qui travaillent peu (filet, aloyau, blanc de volaille) sont tendres : on les rôtit vite, à chaleur sèche. Les muscles qui travaillent beaucoup (épaule, joue, jarret) sont pleins de tissu conjonctif : rôtis, ils restent durs. Il faut les braiser, c'est-à-dire les cuire longtemps et doucement dans un liquide, pour que ce tissu fonde en gélatine.

◆ Rôtir

Rôtir, c'est saisir la surface pour la réaction de Maillard puis cuire à chaleur plus modérée en arrosant. On juge la cuisson au cœur : 74 °C pour la volaille, 50 à 52 °C pour un bœuf saignant, 55 à 60 °C à point. Le repos dure environ la moitié du temps de cuisson : pendant ce temps le cœur monte encore de 3 à 5 °C, donc on sort la pièce un peu avant.

◆ Braiser

Le braisage combine les deux mondes : on colore d'abord la viande et la garniture, on mouille à mi-hauteur avec du fond et du vin, puis on cuit à couvert, au frémissement, 2 h 30 à 3 h. La viande est prête quand une fourchette y entre et en ressort sans résistance. Le liquide réduit devient la sauce.

À retenir par l'élève

- Volaille **74 °C**, bœuf saignant **50 à 52 °C**, à point **55 à 60 °C**.
- Repos = environ **la moitié** du temps de cuisson ; le cœur monte encore de **3 à 5 °C**.
- Morceaux durs : on **braise**, jamais on ne les rôtit.
- Braiser : mouiller **à mi-hauteur**, couvert, au frémissement, **2 h 30 à 3 h**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Brider la volaille

Rentrer le bout des ailes sous le dos, passer la ficelle sous le croupion, croiser sur les pilons, remonter le long des cuisses et nouer serré sur le cou. La volaille ficelée cuit régulièrement et se tient.

2 Saisir et enfourner

Saler la volaille ou la pièce de bœuf, la frotter d'huile. Colorer toutes les faces dans le plat sur le feu ou à four très chaud 10 minutes, puis baisser le four à chaleur moyenne. Poser la volaille sur le flanc, jamais sur le dos dès le départ.

3 Arroser et retourner

Toutes les 10 à 15 minutes, arroser avec le gras du plat. Pour la volaille, la retourner sur l'autre flanc à mi-cuisson, puis sur le dos pour finir de dorer le blanc. Compter environ 1 h pour une volaille de 1,5 kg.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI — La volaille dore uniformément et reste juteuse.
- RATÉ — Le blanc dessèche parce que l'arrosage a été oublié : on le couvre et on baisse le four ; il sera un peu sec.

4 Contrôler et reposer

Piquer la sonde au plus épais de la cuisse sans toucher l'os : 74 °C. Le jus qui coule doit être clair, pas rosé. Pour le bœuf, sortir 3 à 5 °C sous la cuisson voulue. Laisser reposer sur grille, couvert, environ la moitié du temps de cuisson.

`/roll` DIFFICILE **70+**

- RÉUSSI — 74 °C à la cuisse, jus clair, la volaille repose à point.
- RATÉ — Le jus est encore rosé : la volaille retourne au four 10 minutes et le service est retardé.

5 Colorer la viande à braiser

Couper le paleron en gros cubes de 5 cm, les éponger, les saisir en plusieurs fois dans la cocotte à feu vif pour bien les dorer sur toutes les faces. Les réserver.

6 Faire revenir la garniture et singer

Dans la même cocotte, faire revenir la mirepoix 5 minutes. Remettre la viande, saupoudrer de 2 cuillères de farine, remuer et laisser cuire 2 minutes : c'est singer, la farine liera la sauce.

7

Mouiller et cuire couvert

Verser le vin rouge, gratter les sucs, faire bouillir 2 minutes pour évaporer l'alcool. Mouiller de fond brun jusqu'à mi-hauteur de la viande, ajouter le bouquet garni. Couvrir et cuire au frémissement, sur le coin du fourneau ou au four doux, 2 h 30 à 3 h.

`/roll` NORMAL 50+	RÉUSSI	Le braisé frémit doucement, couvercle sanglé, à mi-hauteur de liquide.
	RATÉ	Le braisé a bouilli trop fort et le liquide a baissé : on rajoute du fond chaud, on baisse le feu ; la viande sera un peu plus ferme.

8

Vérifier et finir la sauce

Piquer un morceau : la fourchette doit entrer et ressortir sans effort. Retirer la viande, passer le liquide, dégraisser et réduire jusqu'à ce qu'il nappe la cuillère. Remettre la viande dans la sauce et servir.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève rôtit une volaille entière bridée et lance un braisé de paleron pour dix. Pendant le braisage, il découpe la volaille devant le maître et en prépare le jus de déglaçage.
RÉUSSI SI	Volaille dorée, jus clair, 74 °C à la cuisse sans dessèchement du blanc ; braisé fondant, sauce nappante et dégraissée.

Erreurs fréquentes

- Il découpe la volaille à la sortie du four : tout le jus coule sur la planche et la chair sèche.
- Il fait bouillir le braisé à gros bouillons : la viande se contracte et reste filandreuse.
- Il mouille le braisé à hauteur complète : la viande bout au lieu de braiser et la sauce est fade.

Sur Grand Line

Sur les navires de Grand Line, un braisé sur le coin du fourneau a l'avantage de cuire tout seul pendant une manœuvre : couvercle sanglé, il ne craint pas le roulis et attend l'équipage.

CE QUE LE GRADE PERMET

Ce que l'élève peut fabriquer

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

Autorisé

- Fonds blancs, fonds bruns et fumets de poisson
- Béchamel, velouté et sauce tomate liée
- Viandes et poissons sautés, poêlés et déglacés
- Volailles et pièces de viande rôties
- Braisés et ragoûts de viande
- Poissons habillés et filets levés
- Fritures simples par mer calme
- Gratins et plats liés à la béchamel

Pas encore

- Sauces émulsionnées : hollandaise, beurre blanc, mayonnaise (adepte)
- Sauce espagnole, demi-glace et glace de viande (adepte)
- Salaisons, saumures et fumage (adepte)
- Pain au levain et biscuit de mer (adepte)
- Découpe d'un gros animal ou d'un roi des mers (expert)

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	Quelles sont les proportions d'un fond ?	1 kg d'os pour 2 L d'eau froide et 200 g de garniture aromatique.
2	Combien de temps cuit un fumet de poisson ? Pourquoi pas plus ?	20 à 30 minutes ; au-delà il devient amer et sent la colle.
3	Pourquoi un fond ne doit-il pas bouillir ?	L'ébullition émulsionne la graisse et le trouble.
4	Pourquoi ne sale-t-on pas un fond ?	Parce qu'il sera réduit plus tard et deviendrait trop salé.
5	Quelles sont les proportions d'un roux ?	Poids égal de beurre et de farine.
6	Combien de roux pour 1 L de sauce nappante ?	100 g.
7	Quelle règle de température pour éviter les grumeaux ?	Jamais chaud sur chaud : roux froid sur liquide chaud, ou l'inverse.
8	À partir de quelle température se produit la réaction de Maillard ?	À partir de 140 °C en surface, idéalement 150 à 165 °C.
9	Pourquoi éponge-t-on la viande avant de la saisir ?	L'eau empêche la surface de dépasser 100 °C : pas de croûte.
10	Dans quel ordre habille-t-on un poisson ?	Ébarber, écailler, vider, laver.
11	Combien de filets sur un poisson plat ?	Quatre.
12	Quelle cuisson à cœur pour une volaille ? Pour un bœuf à point ?	74 °C ; 55 à 60 °C.

PASSAGE AU GRADE ADEPTE

LE DÎNER DU CAPITAINE

DURÉE	30 à 35 min
JURY	Un maître du métier (personnage animateur, puis joueur maître)

Déroulé

- Le maître remet à l'élève un poisson rond entier, une pièce de volaille et des os, sans autre consigne que : « le dîner du capitaine et de ses officiers, quatre couverts ».
- L'élève habille le poisson, lève les filets et prépare un fumet avec les arêtes.
- Il réalise un velouté de poisson à partir de son fumet pour napper les filets pochés.
- Il poêle la volaille, la contrôle à cœur et prépare un jus court par déglaçage.
- Il dresse quatre assiettes chaudes et présente ses préparations au maître en nommant chaque technique.

Jets de l'épreuve

MOMENT	SEUIL	RÉUSSI	RATÉ
Levée des filets du poisson Difficile	**70+**	Filets entiers, sans arête, arête presque nue.	Un filet est abîmé : l'élève poursuit, mais un second échec sur ce jet fait manquer l'épreuve.
Fumet de poisson Normal	**50+**	Fumet clair et sans amertume.	Fumet amer : il doit être refait dans le temps restant, sinon le velouté est manqué.
Mouillement du velouté Difficile	**70+**	Velouté lisse et nappant du premier coup.	Grumeaux : l'élève doit passer la sauce au chinois et la rattraper ; servie avec des grumeaux, elle fait échouer l'épreuve.
Saisie de la volaille Normal	**50+**	Croûte dorée et sucs bien formés pour le jus.	La volaille reste pâle : on la reprend à feu plus vif, le jus sera plus clair et moins goûteux.
Contrôle à cœur de la volaille Difficile	**70+**	74 °C à cœur, chair juteuse.	Sous 74 °C : retour au feu obligatoire ; servie ainsi, c'est l'échec immédiat.

Critères de réussite

- Filets levés proprement, sans arête oubliée, arêtes réutilisées.
- Fumet clair et cuit dans le temps ; velouté lisse et nappant.
- Volaille à 74 °C à cœur avec croûte dorée, jus court sans amertume.
- Vocabulaire de brigade employé juste.
- Poste propre, hygiène du cru et du cuit respectée tout au long.

Échec

Échec immédiat si la volaille est servie sous 74 °C à cœur ou si une sauce a un goût de brûlé servie malgré tout. L'élève refait le cours concerné et se représente 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.

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

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

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

Chinois : Passoire conique fine pour filtrer fonds et sauces.

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

Dégraisser : Retirer la graisse à la surface d'un fond ou d'une sauce.

Ébarber : Couper les nageoires d'un poisson.

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

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

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

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).

Mouiller : Ajouter un liquide (eau, fond, vin) à une préparation.

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

Pincer : Faire foncer au four ou au feu un concentré de tomate ou des sucs, sans les brûler.

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.

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.

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

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.