GUIDE DU MAÎTRE · CUISINE

Grade 3 sur 5

CUISINE ADEPTE

Les grandes sauces, le pain et la cambuse : l'adepte devient celui sans qui un navire ne peut pas partir loin.

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 · Les sauces émulsionnées : hollandaise, beurre blanc et monter au beurre

04 Cours 2 · La grande sauce brune : espagnole, demi-glace et glace de viande

05 Cours 3 · Saler, saumurer et fumer : les vivres de longue traversée

06 Cours 4 · Le pain et le biscuit de mer

07 Cours 5 · Gérer la cambuse : vivres d'une traversée et prévention du scorbut

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 adepte, 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 3 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 maîtrise les fonds, les sauces au roux, la saisie, le levage des filets, le rôti et le braisé. Il sait cuisiner un service, pas encore faire durer des vivres ni réussir une sauce fragile.

En sortant

Il monte les sauces émulsionnées et la grande sauce brune, sale, saumure et fume viandes et poissons, cuit le pain et le biscuit de mer, et planifie les vivres d'une traversée de plusieurs semaines sans laisser le scorbut s'installer.

Consignes pour le maître

- Le maître ne montre plus chaque geste en entier : il démontre une fois, puis laisse l'élève faire et ne parle qu'en cas de faute. L'adepte doit apprendre à se corriger seul en goûtant et en regardant.
- Les sauces émulsionnées tranchent souvent : jouez l'accident et exigez que l'élève la rattrape au lieu de la jeter. Le rattrapage fait partie du savoir.
- Le cours lui-même dure 35 à 40 minutes, mais saumure, sel et fumage durent des jours dans le récit : donnez à l'élève un baril ou un fumoir à surveiller entre deux scènes et demandez-lui des nouvelles au cours suivant.
- Faites calculer : nombre de marins, nombre de jours, rations. Un adepte qui ne sait pas compter ses vivres affame son équipage. Exigez les chiffres du référentiel.
- Introduisez Grand Line par les escales et les produits, jamais par des effets magiques : un fruit qui empêche le scorbut, c'est la vitamine C, pas un pouvoir.
- Ne laissez pas l'adepte diriger une brigade ou découper un roi des mers : ce sont des cours d'expert.

Les 5 cours du grade

N°	COURS	OBJECTIF	DURÉE
1	**Les sauces émulsionnées : hollandaise, beurre blanc et monter au beurre**	Monter une hollandaise et un beurre blanc stables, finir une sauce au beurre, et rattraper une émulsion qui tranche.	30 à 35 min
2	**La grande sauce brune : espagnole, demi-glace et glace de viande**	Préparer une sauce espagnole, la transformer en demi-glace, et réduire un fond brun en glace de viande qui se conserve à bord.	35 min
3	**Saler, saumurer et fumer : les vivres de longue traversée**	Mettre de la viande en saumure, saler et sécher du poisson, fumer à froid et à chaud, et savoir dessaler avant de cuisiner.	35 min
4	**Le pain et le biscuit de mer**	Pétrir, faire lever et cuire un pain pour l'équipage, et fabriquer un biscuit de mer qui se conserve un an.	35 à 40 min
5	**Gérer la cambuse : vivres d'une traversée et prévention du scorbut**	Calculer et organiser les vivres d'une traversée de plusieurs semaines, faire tourner les stocks, et tenir le scorbut à distance par le citron, les légumes lactofermentés et les graines germées.	35 à 40 min

COURS 1 SUR 5

LES SAUCES ÉMULSIONNÉES : HOLLANDAISE, BEURRE BLANC ET MONTER AU BEURRE

OBJECTIF	Monter une hollandaise et un beurre blanc stables, finir une sauce au beurre, et rattraper une émulsion qui tranche.
DURÉE	30 à 35 min
MATÉRIEL	Casserole à fond épais et bain-marie · Fouet souple · Bol en cuivre ou en inox · Beurre (clarifié pour la hollandaise, froid en dés pour le beurre blanc) · Jaunes d'œufs frais · Échalotes, vin blanc, vinaigre, citron · Chinois
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Qu'est-ce qu'une émulsion

Une émulsion est un mélange de gras et d'eau qui normalement se séparent. On disperse le gras en gouttelettes si fines qu'elles restent en suspension, tenues par un émulsifiant : la lécithine du jaune d'œuf pour la hollandaise et la mayonnaise, les protéines du beurre lui-même pour le beurre blanc. Si on va trop vite, trop chaud ou trop gras, les gouttelettes se rejoignent : la sauce tranche, le gras se sépare et brille.

◆ La hollandaise, sauce mère chaude

La hollandaise est la cinquième sauce mère : des jaunes cuits en sabayon, puis montés au beurre clarifié. On compte 1 jaune pour 60 g de beurre clarifié. Tout se joue entre 60 et 65 °C : en dessous la sauce ne prend pas, au-delà de 70 °C les jaunes coagulent en œufs brouillés. Le bain-marie est un garde-fou.

◆ Le beurre blanc et le montage au beurre

Le beurre blanc n'a pas d'œuf : c'est une réduction d'échalote, de vin blanc et de vinaigre dans laquelle on fouette du beurre très froid, morceau par morceau. Monter au beurre, c'est le même geste appliqué à la fin d'une sauce ou d'un jus : quelques dés de beurre froid fouettés hors du feu la rendent brillante et ronde. Le beurre fondu chaud, lui, ne monte pas : il graisse.

À retenir par l'élève

- Hollandaise : **1 jaune pour 60 g** de beurre clarifié.
- Émulsion chaude au jaune : **60 à 65 °C** ; au-delà de **70 °C** elle tranche.
- Beurre blanc et montage : beurre **très froid**, ajouté **petit à petit**, hors du feu vif.
- Une sauce tranchée se rattrape avec **un jaune neuf** ou **une cuillère d'eau froide**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Clarifier le beurre

Faire fondre 250 g de beurre à feu très doux sans remuer. Écumer la mousse blanche en surface, puis verser doucement le beurre jaune limpide dans un bol en laissant au fond le petit-lait blanc. Garder tiède, autour de 50 °C.

2 Réduire l'acidité

Pour la hollandaise : réduire 3 cuillères d'eau, une cuillère de vinaigre et quelques grains de poivre concassé jusqu'à une cuillère de liquide. Laisser tiédir et filtrer sur les 4 jaunes dans le bol.

3 Monter le sabayon

Poser le bol sur le bain-marie frémissant, sans que le fond touche l'eau. Fouetter en huit et en raclant les bords pendant 4 à 6 minutes : les jaunes moussent, épaississent, et le fouet laisse des traces nettes. Retirer du bain-marie à 60-65 °C, quand la mousse fait le ruban.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI Le sabayon fait un ruban épais et lisse, sans aucun grain cuit.
RATÉ Les bords ont pris en grains d'œuf brouillé : on passe aussitôt au chinois sur un bol froid et on recommence avec deux jaunes neufs, ou l'on jette si plus de la moitié a coagulé.

4 Incorporer le beurre clarifié

Hors du feu, verser le beurre clarifié tiède en mince filet en fouettant sans arrêt : un filet de la grosseur d'une ficelle. La sauce épaissit et devient brillante. Pour 4 jaunes, 240 g de beurre. Assaisonner de sel et d'un trait de citron.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI La sauce est onctueuse, brillante, et tient la cuillère.
RATÉ Trop de beurre d'un coup : la sauce tranche et devient huileuse. Il faut passer à l'étape de rattrapage.

5 Rattraper une sauce tranchée

Dans un bol propre, fouetter un jaune neuf avec une cuillère d'eau tiède, puis y incorporer la sauce tranchée cuillère par cuillère, comme on ajouterait du beurre. Si la sauce a seulement épaissi trop vite, une cuillère d'eau froide fouettée vivement suffit à la détendre et la ramener.

6 Préparer la réduction du beurre blanc

Ciseler finement 2 échalotes, les mettre dans une petite casserole avec 10 cL de vin blanc sec et 5 cL de vinaigre de vin. Réduire à feu moyen jusqu'à ce qu'il reste environ deux cuillères de liquide sirupeux : les échalotes sont juste humides.

7 **Monter le beurre blanc**

Baisser au plus doux. Ajouter 200 g de beurre très froid coupé en dés, trois ou quatre à la fois, en fouettant sans arrêt. N'ajouter les suivants que lorsque les premiers sont presque fondus. La sauce doit rester crémeuse et pâle, jamais bouillir. Saler, poivrer, passer au chinois ou garder les échalotes.

`/roll`
DIFFICILE
70+

RÉUSSI Le beurre blanc est nacré, mousseux et lie la cuillère.
RATÉ La casserole était trop chaude : le beurre fond en huile jaune. On retire du feu, on ajoute un dé de beurre glacé et une cuillère d'eau froide en fouettant fort ; si rien ne prend, on recommence la réduction.

8 **Monter un jus au beurre**

Reprendre un jus court ou un velouté chaud mais pas bouillant. Hors du feu, ajouter 30 à 50 g de beurre froid en dés pour un demi-litre et fouetter ou faire tourner la casserole jusqu'à ce que la sauce brille et se lie. Ne plus la faire bouillir ensuite.

9 **Tenir la sauce au chaud**

Garder hollandaise et beurre blanc au bain-marie tiède, à 60 °C environ, en fouettant de temps en temps, et les servir dans l'heure. Une émulsion au jaune tiède est en zone de danger : ce qui n'est pas servi après 2 heures est jeté.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève monte une hollandaise de 4 jaunes et un beurre blanc pour napper des filets pochés. En cours de route, le maître lui verse discrètement trop de beurre dans la hollandaise : l'élève doit la rattraper.
RÉUSSI SI	Les deux sauces sont lisses, brillantes et nappantes ; la hollandaise tranchée a été rattrapée sans être jetée.

Erreurs fréquentes

- Il pose le bol directement sur le feu : les jaunes cuisent en grains.
- Il ajoute le beurre blanc par grosses quantités ou à feu vif : le beurre fond en huile.
- Il garde la hollandaise tiède pendant tout le service : risque d'intoxication pour l'équipage.

Sur Grand Line

Les cuisiniers du Baratie disent qu'un beurre blanc se monte à la vitesse de la houle : quand le restaurant roule, on ralentit le fouet. En mer, les œufs frais ne tiennent que 4 à 6 semaines graissés : les sauces au jaune sont un luxe de début de traversée.

COURS 2 SUR 5

LA GRANDE SAUCE BRUNE : ESPAGNOLE, DEMI-GLACE ET GLACE DE VIANDE

OBJECTIF	Préparer une sauce espagnole, la transformer en demi-glace, et réduire un fond brun en glace de viande qui se conserve à bord.
DURÉE	35 min
MATÉRIEL	Grande casserole haute et sautoir · Chinois et étamine · Louche et cuillère · Fond brun limpide · Beurre et farine pour un roux brun · Mirepoix, lard, concentré de tomate, bouquet garni · Pots de grès propres et cire ou graisse pour les fermer
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ L'espagnole, sauce mère brune

L'espagnole est un fond brun lié au roux brun, enrichi d'une mirepoix revenue et de tomate, puis cuit longuement et dépouillé. C'est la troisième sauce mère, la plus longue. Le roux brun, cuit 10 à 15 minutes, lie moins qu'un roux blanc : on en compte un peu plus pour la même consistance.

◆ La demi-glace

La demi-glace se fait avec fond brun et espagnole à parts égales, réduits de moitié. Elle est la base de toutes les sauces brunes de brigade : sauce au poivre, bordelaise, chasseur. Dépouiller, c'est retirer régulièrement la peau grasse et les impuretés qui montent sur le bord quand la sauce frémit d'un côté de la casserole.

◆ La glace de viande, trésor de cambuse

Un fond brun réduit très longtemps, jusqu'à environ un dixième de son volume, devient une glace de viande : sirupeuse à chaud, dure comme du caoutchouc à froid. Sans eau libre, elle se conserve plusieurs semaines en pot fermé au frais. Une cuillère dans de l'eau chaude redonne un bouillon ; dans une sauce, du corps et du goût. C'est l'arme du coq au milieu d'une longue traversée.

À retenir par l'élève

- Roux brun : **10 à 15 min** de cuisson ; il lie moins que le blanc.
- Demi-glace : fond brun et espagnole à **parts égales**, réduits **de moitié**.
- Glace de viande : fond brun réduit à environ **un dixième**.
- Fond brun : **6 à 8 h** ; on ne sale jamais avant la réduction finale.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Faire revenir la garniture

Dans un sautoir, faire fondre 100 g de lard en dés, ajouter 250 g de mirepoix et la faire revenir à feu moyen jusqu'à une belle couleur dorée, 8 à 10 minutes. Ajouter deux cuillères de concentré de tomate et pincer 2 minutes.

`/roll` FACILE 30+

- RÉUSSI : Garniture dorée, tomate pincée sans brûler.
- RATÉ : La tomate a noirci au fond : on retire la garniture, on jette le fond brûlé et on recommence le pinçage dans un sautoir propre.

2 Cuire un roux brun

Dans la grande casserole, cuire 70 g de beurre et 70 g de farine à feu doux 10 à 15 minutes en remuant sans cesse, jusqu'à une couleur noisette foncée et une odeur de pain grillé. Le laisser refroidir.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI : Le roux est brun noisette uniforme, sans une trace noire.
- RATÉ : Le roux a brûlé par endroits : points noirs et odeur âcre. Il est jeté, on recommence à feu plus doux.

3 Mouiller et garnir

Verser 2 L de fond brun chaud sur le roux refroidi en fouettant. Porter à ébullition, ajouter la garniture revenue et le bouquet garni. Baisser au frémissement.

4 Dépouiller

Placer la casserole décentrée sur le feu pour que la sauce ne frémisse que d'un côté. Toutes les 15 minutes, retirer à la louche la peau et les impuretés qui s'accumulent du côté calme. Cuire ainsi 2 h à 2 h 30, jusqu'à réduction d'un bon tiers.

5 Passer l'espagnole

Passer au chinois en appuyant légèrement sur la garniture, puis une seconde fois à l'étamine sans presser. On obtient une sauce brune, brillante, qui nappe. Goûter : elle doit être ronde et sans amertume, encore non salée.

6 Réduire en demi-glace

Mélanger 1 L d'espagnole et 1 L de fond brun. Réduire à frémissement en dépouillant jusqu'à obtenir 1 L. La demi-glace nappe la cuillère d'une couche épaisse et brillante. Saler seulement à la fin, très peu.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI : Demi-glace brillante, nappante, d'un goût profond.
- RATÉ : La sauce a été trop réduite et attache au fond : on la détend au fond brun, on change de casserole, mais elle garde une pointe d'amertume.

7 **Réduire un fond en glace de viande**

Faire réduire 5 L de fond brun dégraissé à frémissement, en changeant de casserole plus petite au fur et à mesure et en écumant. Au bout de plusieurs heures il en reste environ 50 cL : la glace est sirupeuse et nappe la cuillère d'une couche collante. Surveiller sans cesse la fin : tout peut brûler en une minute.

`/roll` DIFFICILE 70+	RÉUSSI	La glace est brune, brillante et prend en gelée ferme en refroidissant.
	RATÉ	La fin de réduction a attaché : la glace a un goût de brûlé. Elle est perdue, et c'est cinq litres de fond et une journée de travail.

8 **Mettre en pots**

Couler la glace encore chaude dans des pots de grès ébouillantés, laisser prendre, puis couvrir d'une couche de graisse fondue ou de cire pour chasser l'air. Étiqueter la date. Ranger au plus frais de la cambuse, à l'abri de la lumière.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève réalise une espagnole puis une demi-glace sur une journée de jeu, et en tire une sauce au poivre montée au beurre pour un pavé saisi. En parallèle, il lance la réduction d'un fond en glace de viande qu'il met en pots.
RÉUSSI SI	Demi-glace limpide et nappante, sauce au poivre brillante, glace de viande ferme à froid et sans amertume.

Erreurs fréquentes

- Il ne dépouille pas : la sauce est trouble, grasse et lourde.
- Il sale le fond avant réduction : la glace de viande est immangeable.
- Il quitte la casserole en fin de réduction : la glace brûle et une journée de fond est perdue.

Sur Grand Line

Les vieux coqs de Grand Line gardent toujours deux ou trois pots de glace de viande au fond de la cambuse, pour les jours où il ne reste que du biscuit : dissoute dans l'eau chaude, elle fait une soupe qui sent encore la terre ferme.

COURS 3 SUR 5

SALER, SAUMURER ET FUMER : LES VIVRES DE LONGUE TRAVERSÉE

OBJECTIF	Mettre de la viande en saumure, saler et sécher du poisson, fumer à froid et à chaud, et savoir dessaler avant de cuisiner.
DURÉE	35 min
MATÉRIEL	Barils de chêne propres et couvercles · Gros sel · Balance · Eau douce bouillie et refroidie · Œuf frais pour tester la saumure · Fumoir de bord (caisse ou tonneau, foyer séparé) · Sciure et copeaux de bois dur (hêtre, chêne), jamais de résineux · Viande fraîche et poissons du jour
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Pourquoi le sel conserve

Les germes ont besoin d'eau libre pour vivre. Le sel attire l'eau hors des chairs et la retient : sans eau disponible, les germes ne se multiplient plus. Une saumure forte, à 250 g de sel par litre, est si salée qu'un œuf frais y flotte. La viande qui y baigne entièrement se garde un an ; mais la moindre partie qui dépasse à l'air pourrit et contamine tout le baril.

◆ Le salage à sec du poisson

Le poisson se sale plutôt à sec : 1 kg de sel pour 3 kg de poisson ouvert. Le sel tire l'eau, le poisson rend une saumure qu'on laisse s'écouler. Après 2 à 3 semaines sous sel, on le fait sécher au vent et à l'ombre : bien sec, il se garde 6 mois. Avant de le cuisiner, il faut le dessaler longuement dans l'eau.

◆ Fumage à froid et à chaud

Le fumage à froid se fait sous 30 °C pendant 2 à 5 jours : la fumée sèche et parfume sans cuire, sur un produit déjà salé. Le fumage à chaud se fait entre 65 et 80 °C pendant 2 à 6 heures : il cuit en même temps, se conserve moins longtemps mais se mange tout de suite. On ne brûle que du bois dur et sec : le résineux donne une suie amère et nocive.

◆ Le feu à bord, encore

Un fumoir est un feu qui couve des heures sur un navire en bois. On l'installe sur le pont, à l'abri du vent, sur un lit de sable, foyer séparé de la caisse par un conduit, et jamais par gros temps. Quelqu'un le surveille en permanence.

À retenir par l'élève

- Saumure : **250 g de sel par litre** ; un œuf frais doit y **flotter**.
- Viande en saumure : **1 an** en baril **plein**, rien ne dépasse.
- Poisson : **1 kg de sel pour 3 kg**, **2 à 3 semaines**, puis séchage ; se garde **6 mois**.
- Fumage à froid **sous 30 °C**, 2 à 5 jours ; à chaud **65 à 80 °C**, 2 à 6 h.
- Dessaler : **24 h** dans l'eau, changée **trois fois**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Préparer la saumure

Faire bouillir l'eau douce et y dissoudre le sel à raison de 250 g par litre, remuer jusqu'à dissolution complète. Laisser refroidir entièrement. Poser un œuf frais dedans : il doit flotter, la pointe émergeant d'une pièce de monnaie. S'il coule, ajouter du sel.

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

- RÉUSSI — L'œuf flotte juste : la saumure est au bon titre.
- RATÉ — La saumure est trop faible et l'œuf coule : on ajoute du sel, on refait chauffer et refroidir ; une heure de perdue.

2 Parer la viande

Couper la viande fraîche du jour en morceaux de 1 à 2 kg, retirer les esquilles d'os, les caillots et les parties abîmées. Frotter chaque morceau de gros sel en insistant autour des os, là où la viande se gâte en premier.

3 Remplir le baril

Tapisser le fond du baril de sel. Ranger les morceaux bien serrés, en couches, une poignée de sel entre chaque couche. Verser la saumure froide jusqu'à couvrir de quatre doigts, poser un couvercle de bois plus petit que le baril et un poids dessus pour que rien ne remonte. Fermer et noter la date.

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

- RÉUSSI — La viande est entièrement immergée et tenue : le baril se gardera un an.
- RATÉ — Un morceau remonte et dépasse à l'air : il faut rouvrir dans les trois jours, retirer ce morceau s'il sent, et recaler le poids.

4 Ouvrir et saler le poisson

Habiller le poisson, l'ouvrir à plat par le ventre en retirant l'arête centrale aux deux tiers, laver à l'eau de mer et égoutter. Peser : pour 3 kg de poisson, 1 kg de sel. Alterner dans une caisse percée une couche de sel et une couche de poisson chair contre sel, et finir par du sel.

5 Retourner et sécher le poisson

Laisser 2 à 3 semaines sous sel en remontant la pile de bas en haut chaque semaine. Puis brosser l'excès de sel, suspendre ou étaler les poissons sur claies, à l'ombre et au vent, en les rentrant la nuit et sous la pluie. Il est sec quand il ne plie plus et ne rend plus d'humidité sous le doigt.

6 **Monter le fumoir**

Installer le fumoir sur un lit de sable sur le pont, à l'abri du vent. Allumer un petit feu de bois dur dans le foyer, puis l'étouffer sous la sciure et les copeaux pour qu'il couve sans flamme. La fumée doit être blanche et régulière, pas noire.

7 **Fumer à froid**

Suspendre les poissons ou la viande déjà salés et séchés en surface. Garder la température dans la caisse sous 30 °C : la main posée dedans doit rester confortable. Fumer 2 à 5 jours en entretenant la sciure, jamais de flamme.

/roll	
DIFFICILE	RÉUSSI Le fumoir tient sous 30 °C pendant des jours : chair ambrée, sèche et parfumée.
70+	RATÉ La température est montée : la chair a cuit en surface et suinte. Le lot est passé en fumage à chaud et devra être mangé dans la semaine.

8 **Fumer à chaud**

Pour un poisson à manger vite, nourrir le foyer pour monter la caisse entre 65 et 80 °C. Fumer 2 à 6 heures selon la taille : la chair est opaque, se détache de l'arête, et la peau est dorée. Laisser refroidir à l'air avant de ranger.

9 **Dessaler avant de cuisiner**

La veille, rincer le morceau de viande ou de poisson salé, le mettre à tremper dans un grand volume d'eau froide, peau vers le haut. Changer l'eau trois fois en 24 heures. Goûter un petit morceau poché : il doit être salé comme un jambon, pas plus. Ne jamais cuisiner avec l'eau de dessalage.

/roll	
FACILE	RÉUSSI Le salé est juste assaisonné et prêt à cuire.
30+	RATÉ Le morceau reste trop salé : on le remet à tremper six heures de plus, et le repas est décalé.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève met en saumure un baril de viande pour la traversée, sale une caisse de poissons à sec et fume à chaud quelques maquereaux pour le dîner. Il rend compte au maître sur plusieurs scènes de l'état de son baril et de son poisson qui sèche.
RÉUSSI SI	Saumure au bon titre, viande entièrement immergée, poisson sec et sain au bout de la période, maquereaux fumés dorés et cuits.

Erreurs fréquentes

- Il verse une saumure encore chaude sur la viande : elle commence à cuire et à se gâter.
- Il laisse un morceau dépasser : le baril entier sent la charogne au bout d'un mois.
- Il fume au bois de pin : la chair est noire, amère et irrite la gorge.

Sur Grand Line

Sur Grand Line, les climats changent d'une île à l'autre : un poisson qui sèche bien au vent d'une île d'automne moisit en deux jours dans l'air chaud et humide d'une île d'été. Le bon coq rentre ses claies avant l'escale.

COURS 4 SUR 5

LE PAIN ET LE BISCUIT DE MER

OBJECTIF	Pétrir, faire lever et cuire un pain pour l'équipage, et fabriquer un biscuit de mer qui se conserve un an.
DURÉE	35 à 40 min
MATÉRIEL	Pétrin ou grande bassine de bois · Balance · Corne de boulanger et coupe-pâte · Four de bord ou four à pain d'escale · Farine de blé, eau douce, sel, levure ou levain · Linges propres · Pique-biscuit ou fourchette · Caisses étanches doublées de toile
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Le pain : farine, eau, sel, ferment

Pour 1 kg de farine, on compte 650 g d'eau, 20 g de sel et 20 g de levure. Le pétrissage développe le gluten, ce réseau élastique qui retient le gaz de la fermentation. La levure ou le levain entretenu à bord transforment les sucres de la farine en gaz : la pâte gonfle. Le pain frais ne tient que 3 à 4 jours en mer avant de moisir.

◆ Pointage et apprêt

Le pointage est la première levée de la pâte en masse, environ 1 h 30, à l'abri des courants d'air. Après façonnage, l'apprêt est la seconde levée, environ 1 heure. Une pâte prête garde lentement la trace du doigt. Trop levée, elle s'effondre au four.

◆ Le biscuit de mer

Le biscuit de mer est un pain sans levain, très peu hydraté, cuit puis séché jusqu'à ne plus contenir d'eau : 1 kg de farine, 400 g d'eau, 10 g de sel. Cuit 30 minutes par face à 200 °C puis séché longuement au four tiède, il se garde un an au sec. Il est dur comme du bois : on le trempe dans la soupe, le thé ou on le concasse dans les ragoûts.

À retenir par l'élève

- Pain : 1 kg de farine, **650 g d'eau**, **20 g de sel**, 20 g de levure.
- Pointage **1 h 30**, apprêt **1 h** ; pain frais **3 à 4 jours** en mer.
- Biscuit : 1 kg de farine, **400 g d'eau**, 10 g de sel.
- Biscuit cuit **30 min par face à 200 °C** puis séché : **1 an** au sec.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Peser et mélanger

Peser la farine dans le pétrin, creuser une fontaine. Délayer la levure dans une partie de l'eau tiède, verser au centre avec le reste de l'eau. Ajouter le sel sur le bord, loin de la levure qu'il freinerait. Mélanger à la main jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine sèche.

2 Pétrir

Étirer la pâte vers l'avant avec la paume, la replier sur elle-même, la tourner d'un quart, recommencer. Pétrir 10 à 15 minutes. La pâte est prête quand elle se décolle des mains et qu'un petit morceau étiré fait une membrane fine et translucide sans se déchirer.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — La pâte est lisse, élastique et fait la membrane.
- RATÉ — La pâte se déchire encore : le gluten n'est pas développé. Il faut pétrir cinq minutes de plus et refaire le jet.

3 Pointer

Bouler la pâte, la poser dans la bassine farinée, couvrir d'un linge humide. Laisser lever 1 h 30 à l'abri, près du fourneau mais pas dessus. Elle doit presque doubler de volume.

4 Diviser et façonner

Dégazer la pâte d'une pression du plat de la main. La diviser au coupe-pâte en pâtons de même poids, pesés. Façonner chaque pâton en boule ou en miche en repliant les bords vers le centre et en tendant la surface, puis retourner soudure dessous.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — Pâtons réguliers, bien tendus en surface.
- RATÉ — La surface se déchire ou reste molle : le pain s'étalera au four. On laisse détendre dix minutes et on refaçonne.

5 Laisser apprêter et chauffer le four

Poser les pâtons sur des linges farinés, couverts, et laisser lever 1 heure. Pendant ce temps, chauffer le four très chaud. Un doigt enfoncé dans la pâte laisse un creux qui remonte lentement : c'est prêt.

6 Grigner et cuire le pain

Inciser le dessus des pains d'un coup de lame net et rapide, en biais. Enfourner, jeter un peu d'eau sur la sole pour faire de la vapeur, fermer aussitôt. Cuire jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et que le dessous sonne creux quand on le tapote, environ 35 à 45 minutes pour un pain d'un kilo.

`/roll` NORMAL 50+

- RÉUSSI — Croûte dorée et chantante, mie alvéolée et cuite.
- RATÉ — Le four est mal réglé : croûte trop pâle ou trop brûlée, mie collante. Les pains sont mangés le jour même, et l'élève ajuste son four pour la fournée suivante.

7 **Pétrir la pâte à biscuit**

Mélanger 1 kg de farine, 10 g de sel et 400 g d'eau. La pâte est très ferme : la pétrir longuement à la paume puis l'abaisser au rouleau à 1 cm d'épaisseur. La replier et l'abaisser plusieurs fois pour la rendre homogène.

8 **Détailler et piquer**

Couper en carrés de 8 cm de côté. Piquer chaque biscuit de part en part d'une douzaine de trous réguliers : ils laissent sortir la vapeur et empêchent le biscuit de gonfler.

9 **Cuire et sécher le biscuit**

Cuire 30 minutes à 200 °C, retourner, cuire 30 minutes sur l'autre face. Puis laisser les biscuits dans le four éteint et tiède plusieurs heures, ou les remettre plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient secs à cœur : un biscuit cassé ne montre aucune partie tendre ou humide.

`/roll` NORMAL **50+**	RÉUSSI Biscuits secs à cœur, durs et sonores : ils tiendront un an. RATÉ Le cœur reste humide : ces biscuits moisiront en quelques semaines. Ils sont remis à sécher et ceux qui sont cassés partent à la soupe du jour.

10 **Stocker le biscuit**

Laisser refroidir complètement. Ranger dans des caisses étanches doublées de toile, au plus sec de la cambuse, loin de la cale humide. Inspecter tous les mois : les charançons ou une odeur de moisi exigent de trier toute la caisse.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prépare une fournée de pains pour l'équipage de dix et, pendant les levées, une fournée de biscuits de mer qu'il met en caisse. Le maître casse un pain et deux biscuits devant lui.
RÉUSSI SI	Les pains sont levés, dorés et chantent ; les biscuits sont réguliers, piqués, secs jusqu'au cœur.

Erreurs fréquentes

- Il met le sel contre la levure : la pâte lève mal et le pain est dense.
- Il oublie de piquer les biscuits : ils gonflent, gardent de l'humidité au centre et moisissent.
- Il range des biscuits encore tièdes : la condensation les ramollit dans la caisse.

Sur Grand Line

Pendant les traversées de Grand Line, où l'escale suivante peut être à des semaines, le biscuit de mer est le dernier rempart contre la faim. On raconte qu'un grand cuisinier d'East Blue survécut des semaines naufragé sur un rocher en rationnant le peu de vivres qu'il avait : depuis, il ne refusait jamais un repas à qui avait faim.

COURS 5 SUR 5

GÉRER LA CAMBUSE : VIVRES D'UNE TRAVERSÉE ET PRÉVENTION DU SCORBUT

OBJECTIF	Calculer et organiser les vivres d'une traversée de plusieurs semaines, faire tourner les stocks, et tenir le scorbut à distance par le citron, les légumes lactofermentés et les graines germées.
DURÉE	35 à 40 min
MATÉRIEL	Registre de cambuse et ardoise · Balance · Barils d'eau, de salé et de choucroute · Citrons ou limes, oignons, racines · Chou blanc, gros sel, tonneau et poids · Pois, lentilles ou blé à germer, toile humide · Mesure de 30 mL
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Le scorbut

Le scorbut est une maladie de carence qui frappe les équipages privés de produits frais : il manque au corps la vitamine C, présente dans les fruits et les légumes frais. Les premiers signes apparaissent après 4 à 8 semaines : grande fatigue, gencives qui gonflent et saignent, vieilles plaies qui se rouvrent ou ne cicatrisent plus. Il se prévient facilement, mais tue un équipage qui l'ignore.

◆ Ce qui protège

Le jus de citron, à 30 mL par marin et par jour, suffit à prévenir le scorbut. La vitamine C est fragile : la chaleur et l'air la détruisent. On ajoute le jus froid, hors du feu, juste avant de servir. Le chou lactofermenté en choucroute en garde une bonne part et se conserve 6 mois en tonneau. Les graines germées en 3 à 5 jours en produisent aussi, même au milieu de l'océan.

◆ Compter ses vivres

Un marin au travail a besoin d'environ 3 500 kcal par jour, et de 3 L d'eau douce pour boire et cuisiner. On calcule toujours : nombre de marins × nombre de jours × ration, puis on ajoute une marge d'un tiers pour les calmes plats et les tempêtes qui allongent la traversée. Dix marins pour 40 jours, c'est déjà 1 200 L d'eau et 12 L de jus de citron, avant la marge.

◆ Faire tourner les stocks

On mange d'abord ce qui se gâte le plus vite : poisson frais le jour même, viande fraîche en 2 à 3 jours, pain en 3 à 4 jours, puis agrumes et œufs graissés dans les 4 à 6 semaines, oignons et racines dans les 2 à 3 mois. Le biscuit, le salé et les légumes secs, qui tiennent un an, sont la réserve de fin de traversée.

À retenir par l'élève

- Scorbut : premiers signes après **4 à 8 semaines** sans produit frais.
- **30 mL** de jus de citron par marin et par jour, ajouté **froid**.
- Eau : **3 L** par marin et par jour ; ration : environ **3 500 kcal**.
- Toujours une **marge d'un tiers** sur les vivres calculés.
- On mange d'abord ce qui se gâte : **frais**, puis **semi-frais**, puis **sec et salé**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Faire l'inventaire

Descendre en cambuse avec le registre. Peser ou compter chaque denrée, noter sa date d'embarquement et sa durée de conservation. Ouvrir un baril de salé et sentir, casser un biscuit, tâter les oignons : ce qui commence à tourner passe en tête de la liste.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI Le registre est exact : chaque denrée, sa quantité et son échéance.
RATÉ Une caisse de biscuits charançonnés ou un baril qui fuit est passé inaperçu : on le découvrira trop tard, et une semaine de vivres est perdue.

2 Calculer les besoins

Écrire sur l'ardoise : nombre de marins, nombre de jours prévus, et ajouter un tiers. Multiplier par la ration d'eau (3 L), la ration de citron (30 mL) et les portions par repas (soupe 50 cL, viande ou poisson 150 g, féculent 250 g cuit). Comparer avec l'inventaire et annoncer au capitaine ce qui manque avant le départ.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI Le calcul est juste et le capitaine sait exactement quoi embarquer.
RATÉ Une erreur de calcul : il manquera de l'eau ou du citron dans la dernière semaine. Il faudra rationner plus tôt, ou faire une escale imprévue.

3 Établir le plan de consommation

Tracer sur le registre les semaines de traversée. Placer le frais la première semaine, les agrumes, œufs et légumes jusqu'à la sixième, puis le salé, la choucroute et le biscuit. Prévoir un plat chaud par jour au moins, même par gros temps.

4 Mettre le chou en choucroute

Émincer finement le chou blanc. Le saler à 20 g de sel par kilo, le malaxer jusqu'à ce qu'il rende son jus. Le tasser couche par couche dans un tonneau propre jusqu'à ce que le jus le recouvre, poser un couvercle et un poids. Laisser fermenter quelques semaines au frais : il devient acide et se garde 6 mois.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI Le chou est entièrement couvert de son jus : il fermentera proprement.
RATÉ Le jus ne couvre pas tout : une mousse grise apparaît en surface. On retire la couche touchée, on ajoute un peu de saumure et on recale le poids.

5 **Faire germer des graines**

Faire tremper une poignée de pois ou de blé une nuit dans l'eau douce, égoutter, étaler sur une toile humide dans un plat couvert, à l'abri. Rincer et humidifier matin et soir. En 3 à 5 jours, les germes sortent : on les mange crus ou ajoutés hors du feu au plat.

`/roll` FACILE 30+	RÉUSSI	Les graines germent proprement, blanches et croquantes.
	RATÉ	Les graines moisissent faute de rinçage : elles sont jetées et l'on recommence avec une toile propre.

6 **Distribuer la ration anti-scorbut**

Chaque jour, au repas de midi, mesurer 30 mL de jus de citron par marin. Le mélanger à l'eau ou au grog froid, jamais à une boisson bouillante. Noter sur le registre que chacun l'a bue : le marin qui saute sa ration est celui qui tombera malade.

7 **Surveiller l'équipage**

Toutes les semaines après la quatrième, regarder les gencives et la fatigue de l'équipage avec le médecin de bord. Au premier signe, doubler les produits frais restants pour le marin touché et prévenir le capitaine : une escale pour des fruits devient urgente.

8 **Rationner en cas de retard**

Si la traversée s'allonge, réduire les portions de manière égale pour tous, capitaine compris, et l'annoncer. Garder intactes la ration d'eau et celle de citron aussi longtemps que possible : on survit mieux avec moins à manger qu'avec moins à boire.

PRATIQUE

EXERCICE	Le maître annonce : « douze marins, cinquante jours jusqu'à la prochaine île ». L'élève fait l'inventaire d'une cambuse fictive, calcule les besoins avec la marge, établit le plan de consommation et lance une choucroute et des graines germées. Au cours d'une scène suivante, le maître annonce dix jours de calme plat : l'élève doit rationner.
RÉUSSI SI	Les calculs sont justes, la marge est prévue, le plan met le frais en premier, la ration de citron est garantie jusqu'au bout, et le rationnement est juste et annoncé.

Erreurs fréquentes

- Il oublie la marge : au premier calme plat, l'équipage manque d'eau.
- Il fait bouillir le jus de citron dans le grog : la vitamine C est détruite, le scorbut s'installe quand même.
- Il garde le frais pour la fin « pour se faire plaisir » : il pourrit et il faut le jeter.

Sur Grand Line

Sur Grand Line, les îles d'été offrent agrumes et fruits en abondance : le bon coq fait le plein à chaque escale, les enveloppe dans du papier ou de la sciure et en presse le jus avant qu'ils ne tournent. Un navire de Grand Line qui perd son cuisinier perd souvent aussi la moitié de son équipage au scorbut.

CE QUE LE GRADE PERMET

Ce que l'élève peut fabriquer

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

Autorisé

- Hollandaise, beurre blanc, mayonnaise et sauces montées au beurre
- Sauce espagnole, demi-glace et ses dérivées (poivre, bordelaise, chasseur)
- Glace de viande en pots pour la traversée
- Viandes en saumure et poissons salés-séchés
- Poissons et viandes fumés à froid et à chaud
- Pain au levain ou à la levure, biscuit de mer
- Choucroute et légumes lactofermentés, graines germées
- Plan de vivres et ration d'un équipage pour une traversée

Pas encore

- Découpe d'un roi des mers ou d'un très grand poisson de Grand Line (expert)
- Repas de récupération pour un équipage blessé ou épuisé (expert)
- Direction d'une brigade et d'un banquet de cinquante couverts (expert)
- Création d'une recette de référence ou d'un plat signature (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	Combien de beurre clarifié pour un jaune dans une hollandaise ?	60 g.
2	À quelle température monte-t-on une hollandaise ? Que se passe-t-il au-delà de 70 °C ?	60 à 65 °C ; au-delà de 70 °C le jaune coagule et la sauce tranche.
3	Comment rattrapes-tu une hollandaise tranchée ?	Je fouette un jaune neuf avec un peu d'eau tiède et j'y incorpore la sauce petit à petit.
4	Quelle est la différence entre une espagnole et une demi-glace ?	L'espagnole est un fond brun lié au roux brun ; la demi-glace mélange espagnole et fond brun à parts égales, réduits de moitié.
5	Qu'est-ce qu'une glace de viande et pourquoi l'emporter en mer ?	Un fond brun réduit à environ un dixième ; elle se garde des semaines et redonne bouillon et goût.
6	Comment vérifies-tu une saumure ?	250 g de sel par litre : un œuf frais doit y flotter.
7	Combien de sel pour saler du poisson à sec ?	1 kg de sel pour 3 kg de poisson, 2 à 3 semaines, puis séchage.
8	Différence entre fumage à froid et à chaud ?	À froid sous 30 °C pendant 2 à 5 jours, sans cuire ; à chaud entre 65 et 80 °C pendant 2 à 6 h, il cuit.
9	Pourquoi pique-t-on le biscuit de mer ?	Pour laisser sortir la vapeur, qu'il ne gonfle pas et sèche jusqu'au cœur.
10	Quels sont les premiers signes du scorbut, et après combien de temps ?	Après 4 à 8 semaines : fatigue, gencives qui saignent, plaies qui ne cicatrisent plus.
11	Quelle ration de citron par marin, et pourquoi ne pas la chauffer ?	30 mL par jour ; la chaleur détruit la vitamine C.
12	Combien d'eau prévois-tu pour dix marins pendant trente jours, sans la marge ?	3 L × 10 × 30 = 900 L, plus un tiers de marge.

PASSAGE AU GRADE EXPERT

LA CAMBUSE DU LONG COURS

DURÉE	35 à 40 min
JURY	Un maître du métier (personnage animateur, puis joueur maître)

Déroulé

- Le maître annonce un départ : un équipage de quinze, quarante jours de mer. L'élève fait l'inventaire, calcule les besoins avec la marge et présente son plan de consommation.
- Il prépare une saumure, met un morceau de viande en baril et sale un poisson à sec, sous le regard du maître.
- Il cuit une fournée de biscuits de mer qui doivent être secs à cœur.
- Il sert un dîner d'escale : poisson poché nappé de beurre blanc et pavé saisi sauce demi-glace montée au beurre.
- À la scène suivante, le maître annonce un marin aux gencives qui saignent et dix jours de retard : l'élève adapte rations et produits frais.

Jets de l'épreuve

MOMENT	SEUIL	RÉUSSI	RATÉ
Calcul des vivres Normal	**50+**	Le plan tient sur quarante jours, marge comprise.	Une erreur se glisse : le maître la signale, l'élève a une seule chance de la corriger, sinon l'épreuve est manquée.
Mise en saumure Normal	**50+**	L'œuf flotte, la viande est entièrement couverte.	La saumure est trop faible : l'élève doit la corriger avant la fin de l'épreuve.
Séchage des biscuits Normal	**50+**	Biscuits secs à cœur.	Cœur humide : l'élève doit les remettre à sécher ; présentés humides, c'est l'échec.
Montage du beurre blanc Difficile	**70+**	Beurre blanc nacré et stable.	La sauce tranche : l'élève doit la rattraper ; servie tranchée, c'est l'échec.
Réaction au scorbut Facile	**30+**	Le marin reçoit les produits frais restants et l'alerte est donnée au capitaine.	L'élève hésite : le maître lui laisse une minute de jeu pour décider, faute de quoi l'épreuve est manquée.

Critères de réussite

- Calcul des vivres juste, avec la marge d'un tiers et la ration de citron prévue jusqu'au bout.
- Saumure au bon titre, viande immergée, poisson salé aux bonnes proportions.
- Biscuits secs à cœur, piqués et réguliers.
- Beurre blanc et demi-glace lisses, nappants, sans goût de brûlé ni sauce tranchée servie.
- Réponse juste au scorbut et au retard : produits frais au malade, rationnement égal, eau et citron préservés.

Échec

Échec immédiat si l'élève oublie la ration anti-scorbut dans son plan, fait bouillir le jus de citron, ou sert une émulsion au jaune gardée tiède plus de 2 heures. Il refait le cours concerné et peut se représenter après deux semaines 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.

Apprêt : Seconde levée d'une pâte à pain, après façonnage.

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.

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.

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

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

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

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

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

Grigner : Inciser le dessus d'un pain avant de l'enfourner.

Lactofermentation : Fermentation acide de légumes dans leur jus salé, comme la choucroute.

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

Pointage : Première levée d'une pâte à pain, en masse.

Sabayon : Jaunes d'œufs fouettés à chaud jusqu'à mousser et épaissir.

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

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

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

Trancher : Se dit d'une émulsion qui se sépare : le gras se détache et brille.

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.