GUIDE DU MAÎTRE · CUISINE

Grade 4 sur 5

CUISINE EXPERT

Découper un roi des mers, remettre sur pied un équipage, tenir une brigade et transmettre : l'expert cuisine pour que d'autres puissent se battre, naviguer et apprendre.

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 · Découper un roi des mers et les grands poissons de Grand Line
04 Cours 2 · La cuisine qui remet sur pied : nourrir un équipage blessé ou épuisé
05 Cours 3 · Cuisiner au fil des îles : climats et produits de Grand Line
06 Cours 4 · Diriger une brigade de bord : le banquet de cinquante couverts
07 Cours 5 · Créer son plat signature et transmettre le métier
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 expert, 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 4 SUR 5

CE GRADE EN BREF

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

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

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

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

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

En arrivant

L'élève maîtrise toutes les techniques de brigade, les grandes sauces, la conservation et la cambuse d'une traversée. Il n'a jamais travaillé une bête de plusieurs tonnes, dirigé d'autres cuisiniers ni formé quelqu'un.

En sortant

Il découpe et valorise les plus grosses prises de Grand Line, nourrit un équipage blessé ou épuisé, s'adapte aux produits et climats de chaque île, dirige une brigade pour un banquet, crée une recette de référence et sait former un apprenti. Il est prêt à être présenté à la maîtrise.

Consignes pour le maître

- Le maître traite l'expert presque en égal : il pose un problème, laisse l'élève proposer sa solution, puis la discute. Les questions « pourquoi » comptent autant que les gestes.
- Les cours de Grand Line restent ancrés dans le réel : un roi des mers est une bête énorme dont la chair se travaille comme celle d'un grand thon ou d'un bœuf, sans aucun pouvoir. La cuisine de récupération redonne des forces par l'eau, le sel, l'énergie et les protéines, jamais par magie.
- Pour la cuisine de récupération, faites intervenir un médecin de bord (joueur ou PNJ) : le cuisinier nourrit, il ne soigne pas.
- Pour la brigade et le banquet, impliquez d'autres joueurs comme commis ou chefs de partie si possible : l'expert doit donner des ordres clairs et tenir le rythme.
- Le dernier cours prépare un futur maître : faites enseigner l'expert devant vous, à un vrai débutant si possible, et évaluez sa pédagogie autant que sa cuisine.
- Chaque chiffre que l'expert donne à son tour doit venir du référentiel : il est désormais garant de la référence commune.

Les 5 cours du grade

N°	COURS	OBJECTIF	DURÉE
1	**Découper un roi des mers et les grands poissons de Grand Line**	Saigner, refroidir, ouvrir et découper une très grande prise, puis répartir toute la chair entre consommation fraîche, salaison et fumage sans en perdre.	35 à 40 min
2	**La cuisine qui remet sur pied : nourrir un équipage blessé ou épuisé**	Préparer, avec le médecin de bord, une alimentation qui réhydrate, redonne de l'énergie et aide un équipage blessé, épuisé ou affamé à récupérer, sans le rendre malade.	40 min
3	**Cuisiner au fil des îles : climats et produits de Grand Line**	Adapter la conservation et la cuisson au climat de chaque île, juger un produit inconnu sans risquer l'équipage, et tirer parti des produits locaux pour la suite de la traversée.	35 à 40 min
4	**Diriger une brigade de bord : le banquet de cinquante couverts**	Composer un menu, répartir les postes d'une brigade, organiser la mise en place et tenir le coup de feu d'un banquet de cinquante couverts jusqu'au dernier plat.	40 min
5	**Créer son plat signature et transmettre le métier**	Concevoir, éprouver et fixer une recette personnelle en fiche technique, puis enseigner un cours de débutant ou d'apprenti selon la méthode des maîtres.	40 min

COURS 1 SUR 5

DÉCOUPER UN ROI DES MERS ET LES GRANDS POISSONS DE GRAND LINE

OBJECTIF	Saigner, refroidir, ouvrir et découper une très grande prise, puis répartir toute la chair entre consommation fraîche, salaison et fumage sans en perdre.
DURÉE	35 à 40 min
MATÉRIEL	Grands couteaux à désosser et à trancher, couteau-scie ou scie à os · Crocs, palans et cordages · Bâches et planches de découpe sur le pont · Seaux et bacs d'eau de mer froide · Barils de saumure, gros sel, fumoir · Plusieurs aides en tablier
JETS	4 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Une très grosse bête se gâte vite

Plus une bête est grosse, plus la chaleur de son corps met du temps à sortir : le cœur d'un roi des mers reste chaud des heures après sa mort et se gâte de l'intérieur. Il faut donc saigner aussitôt, ouvrir et vider vite, et refroidir la chair à l'eau de mer froide. Sans glace, la chair fraîche se garde 2 à 3 jours comme une viande ; tout le reste doit passer en saumure, au sel ou au fumoir dans la journée.

◆ Anatomie d'une grande prise

Les rois des mers de Grand Line sont de taille et de forme très diverses, mais leur chair se lit comme celle des grands poissons à chair rouge ou des gros animaux : de longs muscles dorsaux, les longes, tendres et maigres ; une ventrèche grasse et fondante ; des muscles de nage durs et nerveux près de la queue et des nageoires. Chaque partie a sa cuisson : saisir les longes, braiser les morceaux durs, fumer ou saler la ventrèche.

◆ Rien ne se perd

Une seule prise peut nourrir un équipage pendant des semaines si elle est répartie avec méthode. Les os et la tête donnent des fonds en quantité, les parures finissent hachées en farce ou en ragoût, la graisse fondue sert à cuisiner et à protéger les pots. Ce qui ne peut pas être conservé est mangé les deux premiers jours, en grande fête.

À retenir par l'élève

- Saigner **aussitôt**, vider **vite**, refroidir à l'**eau de mer froide**.
- Chair fraîche sans glace : **2 à 3 jours** ; le reste en saumure, sel ou fumage **le jour même**.
- Longes : saisir, **55 à 60 °C** à cœur pour une chair rouge à point.
- Morceaux durs de nage : **braiser** ; ventrèche : **fumer ou saler**.
- Les os et la tête : des **fonds** pour toute la semaine.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Juger et saigner

Dès la prise hissée ou amarrée le long du bord, vérifier qu'elle vient d'être tuée : œil clair, chair ferme, aucune odeur. Inciser derrière la tête, au niveau des gros vaisseaux, et laisser le sang s'écouler à la mer en arrosant d'eau de mer. Un sang qui reste dans la chair la fait noircir et tourner.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI La saignée est franche et complète : la chair restera claire et saine.
RATÉ La saignée est incomplète : la chair proche des vaisseaux reste sombre et devra être retirée et jetée, une perte de plusieurs dizaines de kilos.

2 Ouvrir et vider

Avec les aides, coucher la bête sur les bâches, ventre vers le haut. Inciser le ventre d'une seule ligne de la gorge à l'orifice, sans percer les viscères, et les retirer au croc. Rincer abondamment la cavité à l'eau de mer et y verser des seaux d'eau froide pour commencer à refroidir le cœur de la carcasse.

3 Retirer la peau

Inciser la peau le long du dos et des flancs. Tandis qu'un aide tire la peau au croc, glisser la lame à plat entre peau et chair, en gardant le tranchant vers la peau pour ne rien perdre. Sur une peau à écailles très dures, découper par bandes plutôt que d'écailler.

4 Lever les longes

Inciser le long de l'arête dorsale, de la tête à la queue, puis le long de la ligne latérale. Décoller chaque longe de l'arête à longs gestes, lame plaquée contre l'os, tandis que deux aides soulèvent et soutiennent la masse de chair. Il y a quatre longes sur une grande prise de ce type : deux dorsales, deux ventrales.

`/roll` TRÈS DIFFICILE **85+**

RÉUSSI Les longes sortent entières et nettes, la carcasse est presque nue : un geste de maître.
RATÉ La lame quitte l'arête et entaille la longe : il faut la recouper en tronçons, et une partie de la plus belle chair part en parures pour le ragoût.

5 Détacher ventrèche et morceaux de nage

Séparer la ventrèche grasse du ventre en larges plaques. Dégager à la scie et au couteau les muscles près de la queue et des nageoires, plus sombres et nerveux. Les ranger à part : ils n'ont pas le même usage que les longes.

6 **Parer et portionner**

Retirer de chaque longe les nerfs, les membranes et la chair sombre. Trancher en portions régulières de 150 g pour la consommation fraîche, en blocs de 1 à 2 kg pour la saumure et en larges lanières pour le fumage. Peser et noter chaque lot dans le registre de cambuse.

/roll NORMAL 50+	RÉUSSI	Portions régulières et lots bien pesés : chaque partie a sa destination.
	RATÉ	Portions irrégulières : le service sera inégal entre marins, il faut retailler et l'on perd du temps pendant que la chair chauffe au soleil.

7 **Répartir et conserver**

Plonger aussitôt les blocs pour la saumure dans les barils à 250 g de sel par litre. Saler à sec ou fumer la ventrèche et les lanières. Garder au frais, dans des bacs d'eau de mer renouvelée, seulement ce qui sera mangé en 2 à 3 jours. Mettre os et tête à rôtir pour les fonds.

/roll NORMAL 50+	RÉUSSI	Toute la chair est à l'abri avant la nuit.
	RATÉ	Un lot reste trop longtemps au soleil et commence à sentir : il est jeté à la mer, et l'équipage perd quelques jours de vivres.

8 **Cuire une longe pour le premier soir**

Éponger une portion de longe, la saisir à feu très vif dans une poêle en fonte pour une croûte bien brune, puis arroser au beurre. La chair rouge et dense se cuit comme un bœuf : 55 à 60 °C à cœur pour l'à point, puis repos. Servir avec un jus court au fond de carcasse.

PRATIQUE

EXERCICE	Une prise géante est hissée à bord. L'élève dirige trois aides pour la saigner, l'ouvrir, lever les longes et répartir la chair. Il présente au maître le registre de répartition et cuit une longe pour la table des officiers.
RÉUSSI SI	Saignée complète, longes entières, chaque lot pesé et conservé avant la nuit, longe cuite à 55 à 60 °C à cœur.

Erreurs fréquentes

- Il commence par découper la belle longe pour le dîner avant de vider : le cœur de la carcasse reste chaud et la chair tourne.
- Il garde trop de chair fraîche : au quatrième jour, il faut en jeter à la mer.
- Il travaille seul une bête de plusieurs tonnes : chute, coupure, perte de chair.

Sur Grand Line

Les rois des mers peuplent surtout les eaux calmes de la Calm Belt qui borde Grand Line. Les coqs qui en ont découpé un parlent d'une chair proche d'un très grand thon, et le thon-éléphant de Grand Line, au mufle en trompe, se travaille exactement de la même façon.

COURS 2 SUR 5

LA CUISINE QUI REMET SUR PIED : NOURRIR UN ÉQUIPAGE BLESSÉ OU ÉPUISÉ

OBJECTIF	Préparer, avec le médecin de bord, une alimentation qui réhydrate, redonne de l'énergie et aide un équipage blessé, épuisé ou affamé à récupérer, sans le rendre malade.
DURÉE	40 min
MATÉRIEL	Marmites propres et eau douce bouillie · Os, carcasses, viande ou poisson frais ou salé · Riz, gruau d'avoine, légumes, oignons · Sel, miel ou sucre · Agrumes ou jus de citron · Gamelles, tasses et cuillères pour les alités
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Ce dont un corps épuisé a besoin

Après une bataille, une tempête de plusieurs jours ou une longue privation, le corps manque d'abord d'eau et de sel perdus en sueur et en sang, puis d'énergie, puis de protéines pour réparer les muscles et les plaies. On donne donc dans cet ordre : boire, manger facile, puis manger riche. Le cuisinier travaille avec le médecin : il nourrit, le médecin soigne.

◆ Réhydrater

Un bouillon chaud et salé apporte eau, sel et un peu de nourriture, et se boit même quand on n'a pas faim. Pour un marin qui a beaucoup transpiré ou qui souffre de diarrhée, l'eau de réhydratation se prépare avec 1 L d'eau bouillie et refroidie, 6 cuillères à café rases de sucre ou de miel et une demi-cuillère à café de sel : elle se boit par petites gorgées. Trop de sel donne soif et fait plus de mal que de bien : on mesure.

◆ Remettre à manger un affamé

Un marin resté longtemps sans manger ne doit pas recevoir d'un coup une montagne de viande : son corps ne suit plus. On commence par des bouillons et des bouillies légères en petites portions plusieurs fois par jour, puis on augmente sur plusieurs jours jusqu'à la ration complète d'environ 3 500 kcal. Pour un équipage simplement fatigué, au contraire, un repas riche et chaud est le meilleur remède.

◆ Aider à cicatriser

Les plaies cicatrisent mal sans protéines ni vitamine C : un blessé reçoit sa portion de viande, de poisson ou d'œuf, et sa ration de citron, même s'il mange peu. Les blessés de la mâchoire ou trop faibles pour mâcher reçoivent la même nourriture hachée fin ou en purée.

À retenir par l'élève

- Ordre : **boire**, puis **manger facile**, puis **manger riche**.
- Eau de réhydratation : **1 L** d'eau bouillie, **6 cuillères à café** de sucre ou de miel, **½ cuillère à café** de sel.
- Un affamé : **petites portions** plusieurs fois par jour, et on augmente **sur plusieurs jours**.
- Blessé : **protéines** et **30 mL de citron** chaque jour.
- Le cuisinier **nourrit**, le médecin **soigne**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Faire le point avec le médecin

Avant d'allumer le feu, passer voir le médecin de bord : combien de blessés, qui peut mâcher, qui a de la fièvre, qui n'a rien mangé depuis plusieurs jours. Noter sur l'ardoise trois groupes : à réhydrater, à remettre à manger doucement, à nourrir riche.

2 Préparer l'eau de réhydratation

Faire bouillir l'eau douce, la laisser refroidir couverte. Mesurer exactement pour chaque litre 6 cuillères à café rases de sucre ou de miel et une demi-cuillère à café de sel, dissoudre, goûter : elle doit avoir le goût d'une larme, à peine salée. Distribuer en tasses avec consigne de boire à petites gorgées.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI — Le dosage est juste : la boisson se boit facilement et désaltère.
- RATÉ — Le dosage est trop salé : les blessés ont plus soif. On la jette et on la refait en mesurant à nouveau.

3 Monter un bouillon reconstituant

Dans une grande marmite, mettre os, carcasses et une part de viande ou de poisson, couvrir d'eau froide, écumer, ajouter oignon, carottes, poireau et bouquet garni. Frémir 3 à 4 heures comme un fond blanc, puis passer, dégraisser et saler légèrement : c'est un bouillon clair, nourrissant et facile à boire.

`/roll` FACILE **30+**

- RÉUSSI — Bouillon clair, parfumé, juste salé.
- RATÉ — Le bouillon a bouilli et s'est troublé : il reste buvable mais plus gras, on le dégraisse soigneusement.

4 Cuire une bouillie de riz

Cuire une part de riz dans huit à dix parts de bouillon, à petit feu, 1 heure à 1 h 30, en remuant, jusqu'à ce que le grain éclate en une bouillie crémeuse. Elle se mange à la cuillère, nourrit sans peser et accepte un peu de poisson ou d'œuf émietté.

5 **Doser la reprise des affamés**

Pour les marins restés longtemps sans manger, servir le premier jour bouillon et bouillie en petites tasses, toutes les deux ou trois heures. Augmenter chaque jour, ajouter la viande hachée au deuxième ou troisième jour, et n'atteindre la ration pleine qu'après plusieurs jours, en accord avec le médecin.

`/roll` DIFFICILE **70+**	RÉUSSI La reprise est bien dosée : les marins reprennent des forces sans malaise. RATÉ Un marin affamé a trop mangé trop vite : il est pris de malaise et le médecin doit intervenir. On reprend le dosage plus lentement.

6 **Préparer le repas riche de l'équipage fatigué**

Pour ceux qui ont seulement besoin de reprendre des forces, préparer un ragoût épais : viande saisie puis braisée, pommes de terre ou riz, légumes, et beaucoup de sauce. Servir généreusement, chaud, avec du pain ou du biscuit trempé. On sert la portion entière, voire double pour ceux qui ont manœuvré toute la nuit.

7 **Adapter pour les blessés**

Pour qui ne peut pas mâcher, hacher très fin la viande du ragoût et la mêler à la bouillie ou à une purée. Pour qui ne peut pas se lever, servir dans des tasses à anse, à moitié pleines, et faire boire par petites gorgées. Ajouter la ration de citron à chacun, froide, hors du feu.

8 **Suivre et ajuster**

Repasser à chaque repas : qui a mangé, qui a laissé sa part, qui a encore soif. Noter sur l'ardoise et en parler au médecin. Un blessé qui ne boit pas ou ne mange plus est un signe d'alerte à transmettre aussitôt.

PRATIQUE

EXERCICE	Après une bataille jouée, le maître annonce : huit blessés dont deux qui ne peuvent pas mâcher, trois marins sans nourriture depuis quatre jours, et le reste de l'équipage épuisé. L'élève fait le point avec le médecin, prépare eau de réhydratation, bouillon, bouillie et ragoût, et organise la distribution sur trois repas.
RÉUSSI SI	Chacun reçoit ce qui lui convient, les dosages sont mesurés, la reprise des affamés est progressive, et la ration de citron n'est oubliée pour personne.

Erreurs fréquentes

- Il sert le grand ragoût à tout le monde, y compris aux affamés : malaises et vomissements.
- Il sale « à l'œil » l'eau de réhydratation : elle donne soif au lieu de désaltérer.
- Il décide seul pour un blessé grave au lieu de consulter le médecin de bord.

Sur Grand Line

Sur Grand Line, certains capitaines sont connus pour engloutir des montagnes de viande après chaque combat. Le cuisinier qui les suit sait que derrière la légende, c'est simple : un corps qui a beaucoup donné a besoin de beaucoup recevoir, au bon moment et dans le bon ordre.

COURS 3 SUR 5

CUISINER AU FIL DES ÎLES : CLIMATS ET PRODUITS DE GRAND LINE

OBJECTIF	Adapter la conservation et la cuisson au climat de chaque île, juger un produit inconnu sans risquer l'équipage, et tirer parti des produits locaux pour la suite de la traversée.
DURÉE	35 à 40 min
MATÉRIEL	Registre de cambuse · Couteau d'office et planche · Petite casserole pour goûter · Thermomètre · Marmite à couvercle lourd et serrant · Sel, vinaigre, sucre · Produits d'escale
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Les îles et leurs saisons

Sur Grand Line, chaque île a son climat : îles d'été, d'automne, d'hiver ou de printemps, parfois à quelques jours de mer l'une de l'autre. Sur une île d'été chaude et humide, tout se gâte deux fois plus vite : le frais se mange le jour même, le poisson se sale ou se fume aussitôt. Sur une île d'hiver, le froid sous 4 °C conserve la viande et le poisson comme une glacière : c'est le moment de faire le plein de frais.

◆ Juger un produit inconnu

Un fruit, un champignon ou un poisson jamais vu peut être délicieux ou toxique. Règle du coq : on demande aux habitants comment ils le mangent, on observe ce qu'ils en font, et on n'en sert jamais à l'équipage avant d'en avoir goûté soi-même une petite quantité cuite, puis attendu. Ce qui sent l'amande amère, l'aigre ou le moisi n'entre pas en cambuse.

◆ Cuisiner en altitude

Plus on monte, plus l'eau bout bas : sur une île très haute, l'eau peut bouillir bien en dessous de 100 °C. Le pochage et le bouilli cuisent alors beaucoup plus lentement, et une volaille cuite à l'eau peut ne jamais atteindre 74 °C à cœur. On rallonge les temps, on préfère rôtir, poêler ou braiser à couvert lourd, et on vérifie toujours la cuisson à cœur.

À retenir par l'élève

- Île d'été : le frais **le jour même**, salage ou fumage **aussitôt**.
- Île d'hiver : sous **4 °C**, le froid conserve ; on fait le plein de frais.
- Produit inconnu : **demander**, **observer**, **goûter soi-même cuit**, attendre, puis seulement servir.
- En altitude, l'eau bout **sous 100 °C** : on rallonge, on rôtit, et on contrôle à cœur (volaille **74 °C**).

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Lire l'île avant d'accoster

Avec le navigateur, s'informer du climat de l'île annoncée : chaleur, humidité, froid, altitude. Revoir le registre de cambuse : quels vivres arrivent à échéance, ce qui manque, ce qui pourrait souffrir du climat. Préparer la liste d'achats en conséquence.

2 Inspecter le marché

Faire le tour du marché avant d'acheter. Juger le frais avec les mêmes règles qu'au port : œil, ouïes, fermeté pour le poisson ; couleur et odeur pour la viande ; fermeté et peau pour les fruits. Repérer les agrumes, les racines et les légumes qui se gardent pour la suite de la traversée.

3 Évaluer un produit inconnu

Demander à un habitant comment il se prépare. Le sentir, le couper : rejeter ce qui sent l'amande amère, l'aigre ou le moisi. En cuire une petite part, la goûter seul, attendre quelques heures. Si rien ne se passe et qu'il est bon, l'ajouter au menu, d'abord en petite quantité.

`/roll` DIFFICILE **70+**

- RÉUSSI — Le produit est bien jugé : bon et sain, il enrichit la cambuse.
- RATÉ — Le jugement est faux : le coq a des nausées toute la soirée après avoir goûté. Le produit est rayé de la liste, et l'équipage, lui, est épargné grâce à la règle du « je goûte d'abord ».

4 Conserver sur une île d'été

Sur une île chaude, faire cuire ou saler tout le frais le jour même. Fumer le poisson à chaud pour les deux jours suivants, saler à sec le reste. Garder fruits et légumes à l'ombre, ventilés, et trier chaque jour ce qui tourne.

`/roll` NORMAL **50+**

- RÉUSSI — Rien ne se gâte malgré la chaleur.
- RATÉ — Un lot de viande fraîche a tourné dans la nuit chaude : il est jeté, et l'on puise dans le salé plus tôt que prévu.

5 Profiter d'une île d'hiver

Sur une île sous 4 °C, stocker la viande et le poisson frais dans un coffre à l'extérieur, à l'ombre, protégé des bêtes. Prévoir plus de frais pour les jours de mer suivants, tant que le navire reste en eaux froides. Faire attention à l'eau qui gèle dans les tonneaux : les garder à l'abri.

6

Cuisiner en altitude

Mesurer la température de l'eau bouillante au thermomètre. Si elle bout nettement sous 100 °C, rallonger tous les temps de cuisson à l'eau, cuire le riz plus longtemps à couvert lourd, et cuire les volailles rôties ou braisées plutôt que pochées. Vérifier chaque pièce à cœur avant de servir.

`/roll`
DIFFICILE
70+

RÉUSSI Les temps sont adaptés : tout est cuit à cœur malgré l'altitude.
RATÉ Le riz reste croquant et la volaille pochée n'a pas atteint 74 °C : elle repart au four, et le service a une heure de retard.

7

Intégrer les produits locaux au plan de vivres

Revenir au registre : ajouter chaque achat avec sa durée de conservation, reprendre le plan de consommation pour placer le nouveau frais en premier. Presser une partie des agrumes avant qu'ils ne tournent, et noter dans le carnet de bord la recette locale apprise.

PRATIQUE

EXERCICE	Le maître décrit trois escales successives : une île d'été humide, une île d'hiver, une île en altitude. Pour chacune, l'élève établit sa liste d'achats, juge un produit inconnu que le maître lui présente, décide de la conservation et adapte une recette.
RÉUSSI SI	L'élève adapte chaque décision au climat, applique la règle du produit inconnu sans exception et vérifie toujours la cuisson à cœur.

Erreurs fréquentes

- Il sert un fruit inconnu à tout l'équipage parce qu'il « a l'air bon » : intoxication collective.
- Il garde la viande fraîche trois jours sur une île d'été : elle tourne.
- Il fait confiance aux temps habituels en altitude : la volaille est servie crue à cœur.

Sur Grand Line

Grand Line est faite d'îles aux climats extrêmes : l'île hivernale de Drum, les déserts d'Alabasta, les rizières de Wano, les îles célestes perchées au-dessus des nuages. Chacune a sa cuisine, et la légende de l'All Blue, cette mer où se mêleraient les poissons des quatre océans, fait rêver tous les coqs.

COURS 4 SUR 5

DIRIGER UNE BRIGADE DE BORD : LE BANQUET DE CINQUANTE COUVERTS

OBJECTIF	Composer un menu, répartir les postes d'une brigade, organiser la mise en place et tenir le coup de feu d'un banquet de cinquante couverts jusqu'au dernier plat.
DURÉE	40 min
MATÉRIEL	Ardoise de service et registre · Fiches techniques des plats · Tous les postes de cuisine et fourneaux du navire ou de l'auberge · Brigade de trois à six cuisiniers et commis · Assiettes, plats de service et passe chaude
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ La brigade

Une brigade se divise en parties. Le chef de cuisine décide et goûte ; son second le remplace et contrôle les postes ; chaque chef de partie tient une spécialité : garde-manger (froid, découpes), saucier (sauces, viandes sautées), rôtisseur, poissonnier, entremétier (légumes, garnitures), pâtissier ; les commis aident et apprennent. À bord, une brigade de trois ou quatre cumule les postes, mais l'organisation reste la même.

◆ Le service

Le chef annonce les plats à préparer, chaque partie répond « oui chef » pour confirmer. Au moment d'envoyer, il réclame les éléments de chaque partie, contrôle l'assiette sur la passe et l'envoie en salle. Le coup de feu est le moment où tout part en même temps : on ne parle plus que par annonces courtes et claires.

◆ Compter à rebours

Un banquet se prépare depuis l'heure de service, à rebours : le fond la veille, la mise en place le matin, les cuissons longues en début d'après-midi, les cuissons minute pendant le service. Pour cinquante couverts, on multiplie les fiches techniques par cinquante et on ajoute une petite marge pour les accidents.

À retenir par l'élève

- Chef, second, **chefs de partie**, commis : chacun **son poste**.
- Une annonce, un « **oui chef** » : jamais d'ordre sans réponse.
- On planifie **à rebours** depuis l'heure de service.
- Ce qui attend sur la passe reste **au-dessus de 63 °C**.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Composer le menu

Choisir trois plats qui se complètent et qui n'encombrent pas le même poste : une entrée froide préparée d'avance, un plat chaud braisé qui attend sans souffrir, un dessert ou un fruit. Éviter les plats minute délicats pour cinquante. Vérifier les vivres avec le registre.

2 Écrire les fiches et multiplier

Pour chaque plat, reprendre ou écrire la fiche technique : ingrédients, poids, temps, températures. Multiplier par cinquante, ajouter une marge, et dresser la liste d'achats ou de sortie de cambuse.

3 Faire le planning à rebours

Partir de l'heure du banquet et remonter : à quelle heure chaque plat doit sortir, à quelle heure lancer chaque cuisson, quand faire chaque mise en place, la veille ce qu'il faut. Écrire ce planning à l'ardoise, poste par poste.

`/roll` NORMAL **50+**

RÉUSSI Le planning tient : chaque poste sait quoi faire et quand.
RATÉ Une cuisson longue a été oubliée dans le planning : le braisé sera prêt avec une heure de retard, il faut réorganiser l'ordre des plats.

4 Répartir les postes

Assigner chaque cuisinier à une partie selon son grade : le commis à la plonge et aux épluchages, l'apprenti à l'entremétier, l'adepte au saucier. Expliquer à chacun sa tâche, sa fiche et son horaire, et désigner un second qui contrôle quand le chef est occupé.

5 Contrôler la mise en place

Une heure avant le service, passer à chaque poste : goûter les sauces, vérifier les garnitures, compter les portions. Corriger tout de suite ce qui manque. Faire chauffer les assiettes et la passe.

6 Tenir le coup de feu

Annoncer chaque envoi à voix forte : « Cinquante entrées, envoyez ! ». Exiger le « oui chef ». Contrôler chaque assiette sur la passe : propreté, température, portion. Ne rien envoyer de tiède. Garder le rythme en annonçant à l'avance le plat suivant.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI Le service est fluide : chaque plat part chaud, à l'heure et propre.
RATÉ Les postes se désynchronisent : la garniture attend la viande, des assiettes refroidissent sur la passe. Le chef doit arrêter l'envoi deux minutes et réorganiser.

7

Gérer l'imprévu

Pendant le service, un incident arrive toujours : sauce qui tranche, coup de roulis qui renverse un plat, commis qui se brûle. Le chef garde son calme, donne un ordre précis pour rattraper (sauce de secours, remplacement de poste, soins), et reprend l'envoi.

`/roll` TRÈS DIFFICILE 85+	RÉUSSI	L'incident est absorbé sans que la salle ne remarque rien : un vrai chef.
	RATÉ	L'incident désorganise la cuisine : un plat est servi en retard et incomplet. Le banquet continue, mais le maître le notera.

8

Débriefer et nettoyer

Après le dernier plat, faire refroidir et ranger les restes, nettoyer chaque poste avec la brigade. Réunir ensuite tout le monde : ce qui a bien marché, ce qui a cloché, ce que chacun doit travailler. Mettre à jour les fiches pour la prochaine fois.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève prépare et dirige un banquet de cinquante couverts pour une victoire ou une fête de faction, avec une brigade de joueurs ou de PNJ joués par le maître. Il présente son menu, ses fiches et son planning, puis tient le service ; le maître déclenche au moins un incident.
RÉUSSI SI	Les trois plats partent chauds, à l'heure, aux bonnes portions, l'incident est maîtrisé, et la brigade sait à tout moment ce qu'elle fait.

Erreurs fréquentes

- Il choisit trois plats minute pour cinquante couverts : le service s'effondre.
- Il cuisine lui-même à un poste au lieu de diriger : plus personne ne contrôle la passe.
- Il hurle sans donner d'ordre précis pendant l'incident : la brigade panique.

Sur Grand Line

Le Baratie d'East Blue est célèbre pour sa brigade de cuisiniers aussi rudes que doués, qui tiennent le coup de feu même pendant une attaque de pirates. Sur Grand Line, les grandes fêtes après une victoire sont l'heure de gloire des coqs : on y juge un cuisinier à la façon dont son banquet se tient jusqu'au dernier plat.

COURS 5 SUR 5

CRÉER SON PLAT SIGNATURE ET TRANSMETTRE LE MÉTIER

OBJECTIF	Concevoir, éprouver et fixer une recette personnelle en fiche technique, puis enseigner un cours de débutant ou d'apprenti selon la méthode des maîtres.
DURÉE	40 min
MATÉRIEL	Carnet de recettes et ardoise · Balance, thermomètre, sablier · Tous les ustensiles de brigade · Produits choisis par l'élève · Un élève débutant ou apprenti (joueur ou PNJ)
JETS	3 jets `/roll` pendant la pratique

THÉORIE

◆ Ce qu'est un plat signature

Un plat signature n'est pas un plat compliqué : c'est un plat qui dit d'où vient le cuisinier, ce qu'il a vécu et ce qu'il sait faire, et qu'il réussit à chaque fois. Il s'appuie sur les techniques maîtrisées (un fond, une sauce, une cuisson juste) et sur un produit qui compte pour lui, d'une île, d'une traversée, d'un souvenir.

◆ La fiche technique

Pour qu'un plat devienne une référence, il doit pouvoir être refait par un autre à l'identique : on l'écrit en fiche technique. Elle donne le nombre de portions, les poids exacts, les étapes dans l'ordre, les températures et les temps, les points critiques et le dressage. Chaque chiffre doit être cohérent avec le référentiel du métier.

◆ Transmettre comme un maître

La méthode des maîtres tient en quatre temps : expliquer pourquoi, montrer le geste lentement en le nommant, faire faire à l'élève en le corrigeant tout de suite, puis le laisser refaire seul. On corrige un défaut à la fois, on nomme toujours une qualité et un défaut précis, et on vérifie à la fin avec des questions. Un expert qui ne sait pas transmettre n'est pas prêt pour la maîtrise.

À retenir par l'élève

- Un plat signature se réussit **à chaque fois**.
- Fiche technique : portions, **poids**, étapes, **températures**, **temps**, points critiques.
- Transmettre : **expliquer**, **montrer**, **faire faire**, **laisser refaire**.
- Corriger **un défaut à la fois** ; nommer une qualité et un défaut précis.

LE GESTE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 Définir l'intention

Écrire en une phrase ce que le plat doit raconter et pour qui il est fait : un équipage, un capitaine, une fête. Choisir le produit principal et les techniques qui le mettent en valeur, par exemple une longe de grand poisson saisie, un beurre blanc aux agrumes d'une île d'été.

2 Faire les premiers essais

Cuisiner le plat une première fois en pesant et en notant tout. Goûter chaque élément séparément puis ensemble : sel, acidité, gras, texture, température. Noter ce qui manque ou déborde.

3 Équilibrer et corriger

Refaire le plat en changeant une seule chose à la fois : plus d'acidité, une cuisson plus courte, une garniture plus croquante. Comparer avec l'essai précédent. Recommencer jusqu'à ce que le plat soit juste.

`/roll` DIFFICILE **70+**

RÉUSSI Le plat trouve son équilibre : chaque élément a sa place.
RATÉ Le plat reste confus, trop d'idées à la fois : il faut retirer un élément et recommencer un essai au prochain cours.

4 Écrire la fiche technique

Rédiger la fiche : portions, poids exacts, étapes numérotées, températures et temps, points critiques signalés, dressage décrit. Relire chaque chiffre en le comparant au référentiel du métier.

5 Faire refaire par un autre

Confier la fiche à un adepte ou à un apprenti, sans rien dire de plus, et le regarder cuisiner. Là où il hésite ou se trompe, c'est la fiche qui est floue : la corriger.

6 Présenter le plat signature

Cuisiner le plat devant le maître, de la mise en place au dressage, en expliquant à voix haute chaque choix.

`/roll` TRÈS DIFFICILE **85+**

RÉUSSI Le plat est remarquable : le maître le goûte en silence, puis demande la fiche.
RATÉ Le plat est bon mais pas encore une signature : le maître indique ce qui manque, et l'élève le représentera après de nouveaux essais.

7 Préparer un cours

Choisir un cours de débutant ou d'apprenti dans les fiches de référence. Préparer le matériel, relire la théorie, les étapes, les chiffres à retenir et les erreurs fréquentes, et prévoir l'exercice pratique.

8 **Enseigner devant le maître**

Donner le cours à un élève : expliquer pourquoi, montrer le geste lentement en le nommant, le faire faire en corrigeant un défaut à la fois, le laisser refaire seul, puis poser les questions de fin. Le maître observe sans intervenir.

/roll NORMAL 50+	
	RÉUSSI L'élève repart en sachant faire le geste et en citant les bons chiffres.
	RATÉ L'élève est perdu : trop d'informations d'un coup ou pas assez de pratique. L'expert reprend son cours avec le maître et le redonne plus tard.

9 **Recevoir la critique**

Après le cours, écouter l'avis du maître et de l'élève sans se justifier. Noter ce qu'il faut garder et ce qu'il faut changer dans sa façon d'enseigner.

PRATIQUE

EXERCICE	L'élève conçoit son plat signature sur plusieurs scènes, écrit sa fiche technique, la fait refaire par un autre joueur, puis présente le plat au maître. Il donne ensuite, devant le maître, un cours complet de débutant ou d'apprenti à un vrai élève.
RÉUSSI SI	Le plat est juste et reproductible à partir de la fiche, et l'élève enseigné sait refaire le geste et répondre aux questions du cours.

Erreurs fréquentes

- Il empile les techniques pour impressionner : le plat est lourd et confus.
- Sa fiche est imprécise (« un peu de sel ») : personne ne peut la refaire.
- Il fait le geste à la place de l'élève au lieu de le laisser essayer : l'élève ne sait toujours pas faire.

Sur Grand Line

Tous les grands cuisiniers des mers ont un plat qu'on vient chercher de loin. Certains passent leur vie à chercher l'All Blue ; les maîtres disent que la plupart la trouvent d'abord dans leur cuisine, le jour où un élève refait leur plat mieux qu'eux.

CE QUE LE GRADE PERMET

CE QUE L'ÉLÈVE PEUT FABRIQUER

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

Autorisé

- Découpe et valorisation complète d'un roi des mers ou d'un grand poisson de Grand Line
- Repas de récupération pour blessés, affamés et équipage épuisé, avec le médecin de bord
- Cuisine adaptée aux climats et produits de chaque île, y compris en altitude
- Banquets et services de cinquante couverts et plus, à la tête d'une brigade
- Plat signature et fiches techniques personnelles
- Cours de débutant et d'apprenti donnés sous le regard d'un maître
- Toutes les préparations des grades précédents

Pas encore

- Valider seul le passage de grade d'un élève (maître)
- Fixer ou modifier les recettes et chiffres de référence du métier (maître)
- Former et évaluer des adeptes ou des experts (maître)
- Porter le titre de maître cuisinier avant l'épreuve de maîtrise

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	Pourquoi une très grosse prise se gâte-t-elle vite ?	Son cœur reste chaud des heures ; il faut saigner, vider et refroidir aussitôt.
2	Combien de temps se garde la chair fraîche d'une grande prise sans glace ?	2 à 3 jours ; le reste passe en saumure, au sel ou au fumoir le jour même.
3	Que fais-tu de la ventrèche et des morceaux de nage ?	La ventrèche se fume ou se sale ; les morceaux de nage durs se braisent.
4	Dans quel ordre nourris-tu un équipage épuisé ?	Boire, manger facile, puis manger riche.
5	Comment prépares-tu une eau de réhydratation ?	1 L d'eau bouillie, 6 cuillères à café rases de sucre ou de miel, une demi-cuillère à café de sel.
6	Pourquoi ne pas donner un grand repas à un marin resté longtemps sans manger ?	Son corps ne suit plus : on reprend par petites portions et on augmente sur plusieurs jours.
7	Que fais-tu face à un fruit inconnu sur une île ?	Je demande aux habitants, je l'observe, j'en goûte seul une petite part cuite et j'attends avant de servir.
8	Que change l'altitude en cuisine ?	L'eau bout sous 100 °C : on rallonge les cuissons, on préfère rôtir et on contrôle à cœur.
9	Cite les postes d'une brigade.	Chef, second, chefs de partie (garde-manger, saucier, rôtisseur, poissonnier, entremétier, pâtissier), commis.
10	Comment planifies-tu un banquet ?	À rebours depuis l'heure de service, poste par poste.
11	Que contient une fiche technique ?	Portions, poids, étapes, températures, temps, points critiques, dressage.
12	Quels sont les quatre temps de la transmission ?	Expliquer, montrer, faire faire, laisser refaire.

PASSAGE AU GRADE MAÎTRE

LE BANQUET DE L'ESCALE

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

Déroulé

- Le navire rentre d'une bataille avec une grande prise à bord : l'élève dirige sa découpe et sa répartition.
- Il organise avec le médecin les repas de récupération des blessés et des affamés.
- Il compose un banquet de victoire de cinquante couverts intégrant la prise et un produit d'escale inconnu qu'il doit juger.
- Il dirige la brigade pendant le service, et le maître déclenche un incident.
- Le banquet se termine par son plat signature, puis il donne un cours de débutant à un élève devant le maître.

Jets de l'épreuve

MOMENT	SEUIL	RÉUSSI	RATÉ
Levée des longes de la grande prise Très difficile	**85+**	Longes entières, carcasse nue.	Une longe est entamée : perte de chair notée ; l'épreuve continue.
Reprise alimentaire des affamés Difficile	**70+**	Aucun malaise, les marins reprennent des forces.	Un marin fait un malaise : l'élève doit corriger son plan avec le médecin ; s'il insiste sur son erreur, c'est l'échec.
Jugement du produit inconnu Difficile	**70+**	Le produit est bien jugé et enrichit le menu.	Le produit est mal jugé : si l'élève a suivi la règle et goûté seul d'abord, seul lui est malade et il retire le produit ; s'il l'a servi directement, c'est l'échec.
Incident en plein service Très difficile	**85+**	Incident absorbé sans que la salle ne s'en aperçoive.	Un plat part en retard : faute notée, mais l'épreuve continue si la brigade reste dirigée.
Cours donné au débutant Normal	**50+**	L'élève refait le geste et répond juste.	L'élève est perdu : l'expert doit reprendre une partie du cours sur-le-champ ; un second échec reporte la présentation à la maîtrise.

Critères de réussite

- Prise saignée, découpée et entièrement conservée ou consommée sans perte évitable.
- Repas de récupération adaptés à chaque groupe, dosages mesurés, reprise progressive respectée.
- Produit inconnu jugé selon la règle, sans risque pour l'équipage.
- Banquet servi chaud et à l'heure, incident maîtrisé, brigade dirigée par des ordres clairs.
- Plat signature juste et reproductible, cours de débutant clair et efficace.

Échec

Échec immédiat si l'élève sert à l'équipage un produit inconnu sans l'avoir éprouvé, laisse se perdre une grande partie de la prise par négligence, ou abandonne la direction de la brigade pendant le service. Il reprend le ou les cours concernés et ne peut se représenter qu'après un mois de jeu et un nouvel avis du maître.

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.

All Blue : Mer légendaire où se mêleraient les poissons des quatre océans, rêve de tous les cuisiniers.

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

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

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

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

Entremétier : Poste des légumes, garnitures et potages.

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

Fiche technique : Recette écrite avec poids, étapes, températures et temps, pour être refaite à l'identique.

Garde-manger : Poste du froid : entrées froides, découpes, conservation.

Longe : Long muscle dorsal ou ventral d'un grand poisson, sa partie la plus noble.

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

Passe : Comptoir chauffé où le chef contrôle les assiettes avant l'envoi.

Plat signature : Recette personnelle qui caractérise un cuisinier et qu'il réussit à chaque fois.

Portionner : Découper en portions de poids égal.

Réhydratation : Rendre au corps l'eau et le sel perdus, par petites gorgées d'eau dosée ou de bouillon.

Reprise alimentaire : Retour progressif à la ration complète après une longue privation.

Roi des mers : Animal marin géant de Grand Line et de la Calm Belt, dont la chair se travaille comme celle d'un très grand poisson.

Saigner : Vider une bête de son sang aussitôt après la mort pour garder la chair claire et saine.

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

Ventrèche : Partie grasse du ventre d'un grand poisson ou d'un animal.

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.