

# **Soupes et sauces**

**FOD2070 – Document d’appui**

**Ensemble d’outils destiné aux enseignants du cours FOD2070**

**2010**

## **DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)**

Alberta. Alberta Education. Direction de l'éducation française.  
Soupes et sauces : FOD1020 – document d'appui.

Cette ressource est accessible seulement en ligne : <<http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/compl/ept/appui.aspx>>

ISBN 978-0-7785-9111-5

1. Cuisine – Étude et enseignement (Secondaire) – Alberta. 2. Aliments – Composition – Étude et enseignement (Secondaire) – Alberta. 3. Soupes. 4. Sauces. 5. Cookery – Study and teaching (Secondary) – Alberta. 6. Food – Composition – Study and teaching (Secondary) – Alberta. 7. Soups. 8. Sauces. I. Titre. II. Titre : Ensemble d'outils destinés aux enseignants du cours FOD2070.

TX757 A333 2010

641.8

**Remarque.** – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Plusieurs sites Web sont énumérés dans ce document. Ces sites sont proposés à titre de service uniquement, pour vous aider à trouver des idées pouvant être utiles pour l'enseignement et l'apprentissage. Toutes les adresses des sites Web ont été vérifiées et étaient exactes au moment de mettre sous presse, mais il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française  
Alberta Education  
Édifice 44 Capital Boulevard  
10044, 108<sup>e</sup> Rue  
Edmonton (Alberta) T5J 5E6  
Tél. : 780-427-2940 à Edmonton ou  
Sans frais en Alberta en composant le 310-0000  
Télec. : 780-422-1947  
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Nos remerciements spéciaux aux compagnies et organismes suivants pour les permissions accordées pour l'utilisation de leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource :  
Clipart.com, Photos.com, etc.

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

<i>Élèves</i>	
<i>Enseignants</i>	✓
<i>Personnel administratif</i>	
<i>Conseillers</i>	
<i>Parents</i>	
<i>Grand public</i>	



Cette ressource peut être consultée à l'adresse suivante : <<http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/compl/ept/appui.aspx>>

Copyright © 2010, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044 – 108<sup>e</sup> Rue, Edmonton (Alberta) T5J 5E6. Tous droits réservés.

Tout a été mis en œuvre pour assurer la mention des sources originales et le respect de la loi sur le droit d'auteur. Nous prions toute personne qui relève un écart à ces principes de bien vouloir en informer la Direction de l'éducation française, Alberta Education.

Le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de reproduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

✓ Ce document est conforme à la nouvelle orthographe.

## Table des matières

Section A – Introduction .....	1
Section B – Organisation et planification de cours .....	4
Section C – Unités d’enseignement .....	7
Unité 1 : Santé et sécurité dans la cuisine .....	7
Unité 2 : Développement des habiletés et techniques de base .....	9
Unité 3 : Rôle des sauces et des soupes en cuisine .....	9
Unité 4 : Planification, préparation et évaluation des soupes et des sauces .....	23
Section D – Équipement .....	30
Section E – Techniques de base .....	32
Section F – Évaluation .....	37
Section G – Glossaire .....	38
Section H – Références et ressources .....	46
Annexes .....	48
Annexe A-1 : Exemple de plan de cours .....	49
Annexe A-2 : Application des résultats d’apprentissage selon l’unité .....	50
Annexe B-1 : Répartition des tâches .....	52
Annexe B-2 : Planification d’un évènement spécial .....	56
Annexe C-1 : Recettes de sauces .....	60
Annexe C-2 : Recettes de soupes .....	68
Annexe F-1 : Grille d’évaluation d’une expérience culinaire .....	73
Annexe F-2 : Compilation des évaluations d’expériences culinaires .....	74

## Section A – Introduction

---

Ce document présente à l'enseignant les éléments nécessaires à l'atteinte, par les élèves, des résultats d'apprentissage généraux et spécifiques du cours d'alimentation FOD2070 : Soupes et Sauces au niveau provincial. Il donne aussi des renseignements de base pour enseigner ce cours en toute confiance. Il ne s'agit pas d'une ressource pour l'élève, mais plutôt d'un recueil d'informations et d'outils pour l'enseignant. Ce document fut élaboré en conformité avec le programme d'études de l'Alberta. Ce dernier est en ébauche et apparaît dans le tableau suivant.

Le cours FOD1010 : Notions de base en alimentation est le cours préalable à FOD2070. Dans ce cours, l'élève aura appris à mieux choisir les aliments, à comprendre des recettes et à connaître les installations d'une cuisine. Dans le cours FOD2070, l'accent est mis sur les soupes et les sauces ainsi que sur leurs agents d'épaississement. Les élèves seront initiés aux bases de sauces, notamment des béchamels, des veloutés, des sauces brunes et des sauces aux tomates ainsi que des bases de soupes telles que des soupes claires, des veloutés, des soupes passées et des soupes étrangères. Ils pourront expérimenter l'art de préparer et d'améliorer des sauces salées et sucrées ainsi que des soupes faites à partir de produits préparés commercialement et à partir d'ingrédients de base. Les élèves seront aussi initiés à l'analyse de leurs décisions et à l'évaluation de leurs choix par rapport aux mets préparés commercialement.

Un exemple de plan de cours, à l'intention des élèves et des parents, est fourni en annexe

Voir l'**annexe A-1**.

### Résultats d'apprentissage

Voici le programme d'études du cours FOD2070 : Soupes et sauces.

L'élève va :

#### 1. décrire à quoi servent les sauces en cuisine

- 1.1 décrire les sauces mères ou sauces de base suivantes :
  - 1.1.1 la béchamel
  - 1.1.2 le velouté ou fond brun
  - 1.1.3 le fond brun (sauce brune)
  - 1.1.4 à la tomate
  - 1.1.5 la hollandaise
- 1.2 nommer les ingrédients qui entrent dans la composition des agents épaississants suivants :
  - 1.2.1 le roux
  - 1.2.2 les sauces blanche
  - 1.2.3 la fécule de maïs

- 1.3 décrire les agents aromatisants suivants :
  - 1.3.1 le mirepoix
  - 1.3.2 le bouquet garni
  - 1.3.3 les mélanges aromatiques prêts à utiliser ou instantanés
- 1.4 décrire les méthodes de préparation analyser de la valeur nutritive
- 1.5 expliquer à quoi sert (préférentiellement) chacune des sauces

## **2. décrire à quoi servent les soupes en cuisine**

- 2.1 nommer les types de soupes suivants :
  - 2.1.1 les potages clairs
  - 2.1.2 les potages liés
  - 2.1.3 les potages spéciaux
- 2.2 comparer des valeurs nutritives des soupes maison préparées à partir d'ingrédients frais et des soupes vendues dans le commerce
- 2.3 décrire les principaux agents épaississants et aromatisants qui entrent dans la composition des soupes
- 2.4 nommer des méthodes de présentation de soupes

## **3. mettre en pratique les principes culinaires qui entrent dans la préparation, la présentation et l'évaluation des soupes et des sauces**

- 3.1 préparer cinq recettes au minimum, notamment :
  - 3.1.1 deux types de sauces : l'une sucrée et l'autre salée
  - 3.1.2 deux types de soupes préparées à partir d'ingrédients frais : un potage et un bouillon
  - 3.1.3 une soupe originale à partir d'un produit commercial et dont la valeur nutritive a été améliorée
- 3.2 comparer une sauce commerciale et une sauce préparée par l'élève
- 3.3 comparer une soupe commerciale et une soupe préparée par l'élève

## **4. identifier et démontrer les pratiques de sécurité et de salubrité alimentaires**

- 4.1 maintenir une aire de travail propre, salubre et sécuritaire
- 4.2 respecter les mesures de précaution universelles concernant :
  - 4.2.1 l'équipement de protection individuelle (EPI) comme un couvre-chef, un tablier, des gants
  - 4.2.2 les techniques pour le lavage des mains
  - 4.2.3 les maladies infectieuses
  - 4.2.4 les pathogènes transmissibles par le sang
  - 4.2.5 les bactéries, les virus et les moisissures
  - 4.2.6 les pratiques en matière de sécurité et de premiers soins comme les mesures de sécurité concernant le dos, les coupures et les dangers de chutes
- 4.3 utiliser tous les matériels, les produits et les outils comme il convient
- 4.4 nettoyer, désinfecter et ranger correctement les matériels, les produits et les outils
- 4.5 éliminer les déchets de manière écologique

## **5. démontrer qu'il possède des compétences de base**

- 5.1 démontrer qu'il possède des compétences de base pour :
  - 5.1.1 communiquer
  - 5.1.2 gérer l'information
  - 5.1.3 manipuler des chiffres
  - 5.1.4 résoudre les problèmes éprouvés
- 5.2 démontrer qu'il possède les compétences requises sur le plan personnel pour :
  - 5.2.1 adopter des attitudes et comportements positifs
  - 5.2.2 agir de façon responsable
  - 5.2.3 s'adapter à la situation
  - 5.2.4 acquérir continuellement de nouvelles connaissances
  - 5.2.5 travailler en toute sécurité
- 5.3 démontrer qu'il possède un esprit d'équipe suffisant pour :
  - 5.3.1 collaborer avec les autres
  - 5.3.2 participer aux projets et aux tâches

## **6. faire le rapprochement entre les possibilités qui s'offrent à lui, le contenu et les processus du thème afin de mieux choisir sa voie**

- 6.1 réaliser ou tenir à jour un répertoire personnel, contenant par exemple ses préférences, ses valeurs, ses convictions, ses ressources, ses apprentissages précédents et ses expériences vécues
- 6.2 créer un lien entre son répertoire personnel et ses choix de carrière

Vous trouverez un exemple de l'application des résultats d'apprentissage pour ce cours en annexe

Voir l'**annexe A-2**.

### **Santé et sécurité :**

L'accent sera mis sur la composante de santé et sécurité. L'enseignant devra s'appuyer sur les connaissances antérieures de ses élèves acquises dans le cours FOD1010 et utiliser la ressource en ligne **Work Safe Alberta – Guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail**.

Le rôle de l'enseignant sera de développer le sens des responsabilités des élèves face à leur sécurité. Ils doivent être capables de percevoir les dangers imminents, savoir comment les éviter et, si la situation le demande, savoir comment y faire face. Une unité sera consacrée à ce sujet. Vous trouverez plus d'informations dans la section C.

## Section B – Organisation et planification de cours

### Temps

Alberta Education recommande que 25 heures soient allouées pour le cours FOD2070 : Soupes et sauces. La répartition du temps est laissée à la discrétion de l'autorité scolaire et des écoles, mais il est fortement suggéré de jumeler deux périodes de 40 minutes pour ce cours afin qu'il y ait assez de temps pour la préparation, la cuisson et le nettoyage. Si ce n'est pas possible, il est recommandé d'utiliser un premier cours pour la préparation et le nettoyage, puis un second pour la cuisson, l'apprentissage théorique et le nettoyage.

### Espace physique

		Nombres d'élèves		
		5 ou moins	6 à 10	Plus de 10
Espaces	Une salle de classe	<p>La salle de classe : endroit idéal pour discuter et planifier les expériences culinaires.</p> <p>S'il n'y a pas assez d'espace de travail dans votre cuisine, regroupez des pupitres pour former de plus grandes surfaces de travail.</p> <p>Pendant qu'un petit groupe d'élèves cuisine, le reste de la classe pourrait travailler sur un aspect théorique du cours.</p>		
	Une petite cuisine	Rotation de deux équipes de cuisiniers (2 ou 3 par équipe) ou une équipe de 5	Rotation d'équipes de cuisiniers (3 ou 4 par équipe)	Rotation d'équipes de cuisiniers (3 ou 4 [maximum] par équipe)
	Une salle de classe	<p>La salle de classe : endroit idéal pour discuter et planifier les expériences culinaires.</p> <p>Divisez le nombre d'élèves selon le nombre de fours mis à votre disposition. Si vous avez plus de 5 élèves par équipe, il faudra bien diriger vos élèves ou encore, faire une rotation par équipe pour les expériences culinaires.</p>		
	Une petite cuisine	Rotation de deux équipes de cuisiniers (2 ou 3 par équipe)	Rotation d'équipes de cuisiniers (3 ou 4 par équipe)	Rotation d'équipes de cuisiniers (3 ou 4 [maximum] par équipe)

### Formation de groupes de travail

En tant que pédagogue, vous êtes habitué à placer les élèves en équipe. Dans un cours comme celui-ci, il est important de bien diriger vos élèves afin de prévenir les accidents. Cette répartition est laissée à votre discrétion. Il est suggéré de garder les mêmes équipes pendant toute la durée du cours afin de pouvoir mieux gérer la rotation des tâches, faciliter l'évaluation en groupe et permettre aux élèves de développer leur collaboration en équipe.

## Répartition des tâches

Il faudra aussi bien déterminer les tâches de chaque élève afin qu'il n'y ait pas d'inégalités. Une bonne planification des tâches aide beaucoup dans le déroulement et la planification des recettes.

Voir l'**annexe B-1**.

## Autres activités pour l'intégration de la matière

FRANÇAIS :

- Écrire un texte informatif sur le rôle de la nourriture dans notre vie.
- Faire une comparaison entre le temps de préparation des repas et le temps de dégustation (pourquoi on met autant de temps à préparer quelque chose qui sera mangé en un temps record).
- Faire une comparaison du goût de la nourriture faite soi-même et de celle préemballée.
- Rechercher le vocabulaire riche et varié utilisé pour décrire la couleur, la texture et le goût des aliments.
- Travailler à leur portfolio et à leur journal de bord.

MATHÉMATIQUES :

- Créer une feuille de calcul pour déterminer la valeur nutritive d'un aliment préemballé par quantité déterminée.
- Créer une feuille de calcul pour déterminer la valeur nutritive d'un biscuit qu'on fait soi-même.
- Faire une comparaison entre les deux.
- Faire une comparaison entre le coût de fabrication maison et celui de l'achat préemballé.
- Faire une comparaison entre le coût, la quantité et la qualité d'un produit semblable préemballé.

TECHNOLOGIE :

- Filmer l'expérience culinaire. Il pourrait y avoir une rotation d'équipes de tournage et de montage. Ce film pourrait aussi vous aider à évaluer l'équipe qui cuisine.
- Faire un montage PowerPoint avec les étapes de la recette de l'expérience culinaire.
- Faire un montage PowerPoint sur l'importance de la sécurité dans une cuisine.
- Faire un montage PowerPoint sur l'importance de faire de bons choix nutritifs conformément au Guide alimentaire canadien.

## Démonstration des habiletés : un événement spécial

Afin de maintenir la motivation chez les élèves, les activités hors classe sont fortement suggérées. Si vous avez le temps et les contacts, ce genre d'événement peut inspirer un élève à choisir un plan de carrière dans ce domaine, à développer des talents non explorés ou même l'aider à se valoriser dans ses réussites. Quelle que soit la raison, les cours hors routine sont toujours appréciés par les élèves. Alors, pourquoi ne pas allier le plaisir à l'apprentissage!

Voici quelques suggestions :

- Planification d'une soirée pour mettre en évidence leur réussite scolaire, en ajoutant une dégustation culinaire ou la planification d'un brunch communautaire.
- Visite d'une cuisine commerciale, d'un restaurant-minute ou d'un supermarché. Connaissez-vous un gérant de restaurant-minute qui serait prêt à vous accueillir ou à venir vous voir en classe?
- Il existe, dans certaines communautés, des cuisines communautaires pour les sans-abri. Prenez contact avec la personne responsable de ce projet communautaire et amenez-y votre classe pour préparer un repas pour les démunis. Vous pourriez aussi congeler vos préparations pendant la session et les servir comme repas à cette cuisine communautaire.
- Collecte de fonds : utilisez les plats que les élèves ont faits pour organiser une collecte de fonds. Vous pouvez vous servir de la grille de planification et d'organisation d'un événement spécial comme référence.

Voir l'**annexe B-2**.

## Section C – Unités d’enseignement

---

Le cours FOD2070 : Soupes et les sauces, est divisé en quatre unités d’enseignement. Alberta Education recommande que 25 heures soient allouées à ce cours.

Unités d’enseignement	Nombres d’heures suggérées
Santé et sécurité dans la cuisine	3 à 5 heures
Développement des habiletés et des techniques de base	4 à 6 heures
Nature des aliments	4 à 6 heures
Planification, préparation et évaluation des soupes et des sauces	10 à 15 heures

### ❖ Unité 1 : Santé et sécurité dans la cuisine

La santé et la sécurité sont des sujets qu’il faut aborder de façon continue auprès des élèves. Voici quelques informations utiles qui aideront les élèves à se conscientiser aux dangers présents dans une cuisine et ainsi prévenir les accidents et incidents qui mettent en danger leur santé et leur sécurité.

Grandes lignes de cette unité :

- Santé et sécurité dans la manipulation des aliments (*lavage des mains et nettoyage des surfaces de travail, prévention de la contamination des aliments par d’autres aliments, importance de bien cuire et de bien ranger la nourriture*)
- Utilisation sécuritaire des ustensiles et des appareils (*couteaux, robot culinaire, mélangeur, batteur électrique*)
- Hygiène et sécurité personnelle en cuisine (*analyse de la sécurité en cuisine, application du Système d’information sur les matières dangereuses utilisées au travail [SIMDUT] dans la cuisine, affiche sur la prévention d’accidents et les premiers soins pour coupures et brûlures*)

Ces domaines incluent ce que les élèves doivent savoir, tout en s’appuyant sur les connaissances acquises lors du cours FOD1010 et du cours de secourisme. Les ressources d’Alberta Education,

*La sécurité en classe de sciences et Work Safe Alberta - Le guide de ressources de l’enseignant en santé et sécurité au travail*, sont aussi d’excellents documents de référence pour l’enseignant.

<b>Santé et sécurité dans la cuisine : sujet à enseigner</b>		
<b>Prévention des risques</b>	<b>Description</b>	<b>Informations supplémentaires</b>
Inspection des installations et des appareils	Vérification de la sécurité des installations et des appareils	Chapitre 3 et Liste de contrôle d'inspection – Annexe D : <i>La sécurité en classe de sciences</i>
SIMDUT	Connaissance des informations du SIMDUT	Chapitre 4 – <i>La sécurité en classe de sciences</i>
Prévention des accidents	Accord de sécurité des élèves	Exemple d'accord ou de contrat de sécurité des élèves du secondaire – Annexe C : <i>La sécurité en classe de sciences</i>
Risques électriques	Installation électrique défectueuse Usage intensif d'un équipement léger  Installation électrique à proximité de l'eau	Chapitre 6 – <i>La sécurité en classe de sciences</i>
	Types de blessures Activités dangereuses pouvant provoquer des blessures-Conseils de sécurité	Section Risques physiques – <i>Le guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail (Work Safe Alberta)</i>
Risques physiques	Glissades, faux pas et chutes	Section Risques physiques – <i>Le guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail (Work Safe Alberta)</i>
	Soins en cas de coupures Soins en cas de brûlures Vêtements en feu	Chapitre 2 – <i>La sécurité en classe de sciences</i>
Risques biologiques	Types de risques biologiques Voies de pénétration Propagation Contrôle de l'exposition	Section Risques biologiques – <i>Le guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail (Work Safe Alberta)</i>
Ergonomie	Mécanique corporelle et prévention des blessures  Manutention manuelle des matériaux	Section Ergonomie – <i>Le guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail (Work Safe Alberta)</i>
En cas d'accidents ou d'incidents	Signalement de l'accident ou de l'incident	Formulaire de signalement d'accident ou d'incident – Annexe E : <i>La sécurité en classe de sciences</i>

## **Informations essentielles de sécurité pour le cours FOD2070**

Voici quelques notions de sécurité qu'il sera important d'inculquer aux élèves pour atteindre une gestion sécuritaire de la classe.

- On ne court jamais et l'on essuie immédiatement toute substance répandue sur le plancher.
- On débranche tout appareil électrique entre chaque utilisation.
- On utilise des mitaines de cuisine lorsqu'on manipule un objet chaud.
- On tient la poignée et la lame d'un couteau vers l'arrière, bras contre son corps, lorsqu'on se déplace d'un endroit à un autre.
- On coupe tout aliment en le tenant avec les ongles ou avec la première jointure des doigts, le pouce reculé sous la main. Le couteau frôlera la deuxième jointure et ne pourra pas causer de coupure.
- Une hygiène personnelle exemplaire est de mise : cheveux attachés, tenue propre, mains et avant-bras lavés.
- On lave toute surface de travail avant de commencer à cuisiner.
- On nettoie toute surface de travail et appareils électriques après utilisation pour éviter la propagation des bactéries.
- On se déplace prudemment dans une cuisine, car beaucoup d'accidents se produisent quand les élèves sont trop concentrés sur leurs tâches et oublient de regarder autour d'eux. Voici un truc utilisé dans les cuisines professionnelles : lorsqu'une personne doit se déplacer dans une cuisine, elle avertit ses collègues en criant : « On passe! ». Tous se rapprochent de leur table de travail pour laisser passer la personne qui a lancé l'avertissement.
- On utilise des outils propres pour chaque cours : 2 lavettes (une pour les surfaces, l'autre pour la vaisselle), 2 torchons pour essuyer la vaisselle et 2 serviettes pour s'essuyer les mains. Il est important de laver les linges à la fin de chaque cours afin de réduire le risque de contamination des aliments et des surfaces.
- On assemble les pièces amovibles d'un appareil AVANT de le brancher. On débranche l'appareil avant de les retirer.

## **❖ Unité 2 : Développement des habiletés et techniques de base**

Grandes lignes de cette unité

- Révision de la terminologie culinaire – glossaire, définitions, utilisations (voir la section G)
- Révision des techniques de base (voir la section E)
- Habiletés reliées aux mesures (voir la section E)

## **❖ Unité 3 : Rôle des sauces et des soupes en cuisine**

Grandes lignes de cette unité

- L'importance des sauces
- Les sauces mères
- Les agents épaississants
- Les agents aromatisants

- Les soupes
- Valeurs nutritionnelles

## **L'importance des sauces**

### **Qu'est ce qu'une sauce et quelle est sa raison d'être?**

Une sauce est tout simplement un liquide savoureux souvent lié ou épaissi pour lui donner une consistance idéale pour napper le mets qu'elle accompagnera. Généralement les sauces sont choisies pour améliorer un plat en rehaussant certaines caractéristiques, notamment la couleur, la saveur, le goût et la perception de qualité. Un bon cuisinier sait que les sauces sont aussi précieuses que le sel et le poivre. Un simple poisson grillé peut devenir un plat mémorable quand il est agrémenté d'une sauce veloutée aux champignons sauvages ou d'un coulis de poivron rouge ou encore d'une salsa aux poires d'Anjou. De nos jours, les fonds et les sauces ont perdu l'importance qu'ils avaient dans les cuisines commerciales d'antan, sauf, bien entendu, dans les meilleurs restaurants où l'on sert encore des sauces mijotées interminablement et faites suivant des techniques bien précises. Cette baisse de popularité est due en partie à des changements d'habitudes alimentaires et à l'augmentation des coûts de main-d'œuvre mais il faut aussi remarquer que les sauces ont malheureusement acquis une mauvaise réputation au point de vue nutritionnel à cause principalement de sauces mal exécutées. Personne n'aime manger des légumes avec une sauce crème pâteuse ou une viande couverte d'une sauce brunâtre trop salée et sans saveur. Mais ce n'est pas parce que certains cuisiniers font de mauvaises sauces qu'il faut rejeter toutes les sauces. En fait, de nombreux chefs pensent que les bonnes sauces sont le summum de la cuisine, non seulement par rapport aux compétences requises pour les faire mais aussi par rapport à l'intérêt et à l'enthousiasme qu'elles peuvent provoquer. Très souvent, la partie la plus mémorable d'un excellent repas est la sauce qui agrmente la viande ou le poisson. Les techniques de fabrication de sauces sont des compétences de base requises dans de nombreuses recettes, notamment les ragouts et les mets braisés, qui sont toujours accompagnés de sauce faite avec le liquide de cuisson, les sauces faites à la poêle à partir de déglaçages ainsi que les sauces faites à partir de bases commerciales.

### **Bases commerciales prêtes à manger**

De nos jours, le coût, en temps et en main-d'œuvre, nécessaire à la fabrication de fonds a déclenché l'utilisation généralisée de produits concentrés ou déshydratés prêts à manger, souvent appelés bases. Diluées dans de l'eau pour créer des liquides aromatisés similaires aux fonds, ces produits sont la base ou la fondation de nombreuses sauces et soupes. On retrouve dans les cuisines commerciales des préparations similaires que l'on appelle *glaces*. Ces *glaces* sont tout simplement des fonds réduits ou concentrés et utilisés pour relever le goût des sauces et des soupes. Suivant la saveur du fond d'origine, elles deviennent glace de viande (veau), glace de volaille (poulet) ou glace de poisson (poisson) etc. Ces *glaces* sont en fait à l'origine des bases commerciales. Malheureusement, comme dans beaucoup de produits commerciaux de ce genre, la teneur en sodium a tendance à être très élevée. Il faudra donc choisir une base commerciale en fonction de sa saveur, mais aussi en fonction de sa teneur en sodium.

## Juger la qualité

La qualité des bases commerciales varie énormément. Les meilleures bases sont composées principalement d'extraits de viande, de légumes, de poisson, d'herbes et d'épices mais beaucoup contiennent aussi des quantités de sodium importantes qui sont ajoutées pour rehausser le goût et comme agent de conservation. Il faut donc apprendre à lire les étiquettes et étudier la liste des ingrédients. Évitez les produits où le sel figure en premier.

## Utilisation des bases commerciales

Les bases commerciales peuvent être améliorées sans trop de travail en faisant frémir pendant un petit moment le produit dilué ou reconstitué avec un peu de mirepoix, un sachet, et quelques os et des parures de viande, si possible. En augmentant la proportion d'eau, on obtient un goût plus frais et naturel tout en diminuant proportionnellement la teneur en sodium. Les bases sont parfois ajoutées à des sauces ou soupes fades pour relever leur saveur. Comme dans tous les domaines de cuisine l'utilisation de bases nécessite un bon jugement. Utilisées sans soin et sans mesure, elles peuvent nuire à la qualité et à la santé, mais utilisées judicieusement, elles peuvent être un ingrédient précieux dans certaines situations. Un fond bien fait ne peut pas être substitué mais il est également vrai qu'une bonne base peut être meilleure qu'un fond mal exécuté.

## Caractéristiques des sauces

Les sauces et les soupes, bien que très différentes l'une de l'autre, sont faites primordialement de liquides (fonds, lait, eau, jus de fruits), d'agents épaississants (féculents, purées), d'ingrédients aromatiques (légumes, fruits, vins), d'assaisonnements (sel, sucre, herbes, épices) et parfois de garnitures. La réussite de ces préparations dépend largement de la qualité de chacun de ces ingrédients mais aussi de l'habileté et peut-être même de l'art de les préparer, de les mélanger et de les apprêter dans des proportions idéales. En jugeant leur qualité, on se penchera sur les traits suivants :

- **L'onctuosité** (consistance) est obtenue en partie par la dissolution de certaines protéines (collagènes) dans les fonds à base de protéines, mais elle est aussi obtenue avec les agents épaississants dans les sauces et les soupes liées. Note : les fonds de légumes (fabriqués sans os et sans viandes) ont tendance à avoir moins d'onctuosité que les fonds de viande.
- **Le goût**, évidemment, varie énormément d'une sauce à l'autre; il est le résultat de l'utilisation d'ingrédients aromatiques et d'assaisonnements, mais aussi de la caramélisation et du brunissement de certains ingrédients
- **La clarté** est obtenue grâce au dépouillage. Un dépouillage bien exécuté produira une sauce ou une soupe claire et luisante. Suivant ce procédé, on élimine les minuscules particules qui se rassemblent à la surface sous forme d'écume ou de peau. Ce procédé est particulièrement important pour les sauces liées à la farine qui contient des protéines souvent appelées *impuretés*. C'est d'ailleurs pour cette raison que les sauces liées à la farine nécessitent un temps de cuisson plus long.
- **La couleur** doit être distincte, nette et brillante, mais pas trop transparente. Une sauce brune doit être bien brune (pas trop) et une sauce blanche doit être bien blanche, etc.

## Classification des sauces

Les sauces sont classifiées selon leur couleur et leur agent épaississant. On compte donc des sauces blanches (béchamel), blondes (velouté), brunes (espagnole), rouges (tomate) et jaunes (beurre). Mais encore, les sauces sont épaissies avec des féculents telles que celles à base de roux (velouté, béchamel) ou avec des purées (sauce aux tomates) ou par émulsion telles les sauces au beurre (sauce hollandaise ou beurre blanc).

### Les sauces mères

Les sauces mères sont des sauces de base au goût relativement neutre et généralement préparées à l'avance. On peut ainsi changer le goût final en ajoutant tout simplement une saveur, une finition ou une garniture, spécialement choisies pour les mets qu'elles accompagneront. Ces sauces deviennent alors des **sauces dérivées**.

Conclusion :

- Liquide + agent épaississant = sauce mère
- Liquide + agent épaississant + agent aromatisant = sauce dérivée

### Les sauces mères

Couleur	Liquide	Agent épaississant	Sauce mère
Blanche	Lait	Roux blanc	Sauce béchamel
Blonde	Fond blanc	Roux	Sauce velouté
Brune	Fond brun	Roux	Sauce espagnole
Rouge	Tomates + fond (légume ou viande)	Purée de tomate (roux facultatif)	Sauce aux tomates
Jaune	Beurre clarifié	Jaune d'œuf (émulsion)	Sauce hollandaise

### La béchamel

Cette sauce est à la base de la fameuse sauce Mornay (sauce au fromage) et d'autres, par exemple, la sauce Nantua (écrevisse), la sauce crème (crème épaisse), la sauce moutarde, (moutarde préparée), la sauce soubise (oignons), etc.

### Les veloutés (veau, poulet, poisson)

Les veloutés sont des sauces ou des potages de base. Ils sont réalisés au choix avec du bouillon de volaille, du fond de veau ou du fumet de poisson. Ils sont ensuite agrémentés de garnitures diverses, telles que des champignons, une julienne de poulet, de la chair de crabe, des moules, des herbes aromatiques, etc. Le velouté est à l'origine de nombreuses sauces (ou potages), telles que la sauce suprême, la sauce ivoire, la sauce aurore, la sauce chaud-froid etc. Le velouté est aussi utilisé pour finir des sauces à base de réduction. Par exemple, on ajoutera un peu de velouté de poisson à une réduction de fond (liquide) de cuisson d'un poisson pour lui donner un peu d'onctuosité, avant de la monter au beurre.

**Noter :** un velouté de base (sauce mère), additionné de crème épaisse, prend l'appellation de crème et le même velouté de base, additionné de crème épaisse et de jaunes d'œufs (liaison), garde l'appellation de velouté.

### **La sauce espagnole (ou sauce brune)**

Cette sauce mère est la fondation de nombreuses sauces brunes. Elle est préparée à partir d'un fond brun, additionné de vin rouge, d'une mirepoix et de tomates, le tout bien coloré et lié avec un roux brun. La sauce est passée au chinois pour obtenir une sauce d'un goût relativement neutre, approprié pour la confection de nombreuses sauces mais aussi en guise de liquide pour la cuisson de viandes braisées, de ragouts et de sauces pour rôtis. Il semblerait que l'origine du nom *espagnole* serait reliée aux tomates qui la composent et qui autrefois venaient d'Espagne. La sauce espagnole moderne est certes bien différente de celle réalisée autrefois par Antonin Carême et Auguste Escoffier. On trouve aujourd'hui une multitude de recettes plus ou moins différentes, mais, malgré cette évolution, ses principes de production demeurent les mêmes. Quelle que soit la recette, le résultat final devra avoir des caractéristiques similaires, telles que consistance onctueuse, clarté luisante, couleur brune et distincte, goût net et équilibré, mais à la fois neutre.

### **La sauce aux tomates**

La sauce aux tomates est l'une des cinq sauces mères mais elle est aussi un exemple typique de sauces faites à base de purées de fruits et/ou de légumes. Les avantages de ces sauces, parfois appelées coulis, sont qu'elles sont gouteuses et légères car elles contiennent peu ou pas du tout de féculent. À vous de doser la crème selon vos goûts et vos exigences. En plus d'être saines, elles apportent des couleurs vives et des saveurs naturelles aux mets qu'elles accompagnent. Peu importe le fruit ou le légume choisi (tomates, poivrons, courges, potiron, carottes, etc.), les principes de fabrication seront les mêmes. À la base, la sauce tomate est une purée ou un coulis agrémenté d'échalotes, d'ognons ou d'ail auquel on ajoutera un peu de fond (de légumes ou de viandes) pour en ajuster la consistance. Des féculents sont parfois utilisés quand la purée obtenue est trop liquide pour son application. Soyez attentifs à l'assaisonnement et au dosage des épices, qui se fera au goût et en tenant compte de son utilisation finale. Cette sauce accompagnera parfaitement les viandes blanches, les poissons et les légumes.

### **La sauce Hollandaise (sauce au beurre émulsionnée)**

**Principe de l'émulsion :** Il s'agit, par une agitation mécanique, de mélanger deux corps qui ne sont normalement pas miscibles. En cuisine, le plus souvent, ces deux corps sont le beurre clarifié (ou l'huile) et l'eau. La dispersion d'un corps gras (beurre, huile) en minuscules gouttelettes dans le vinaigre, l'eau, le jus de citron, ou le jaune d'œuf qui contient environ 50 % d'eau, donne une émulsion opaque, qui, fouettée énergiquement, ne pourra rester stable et donner une préparation homogène que si on lui ajoute un émulsifiant. L'émulsifiant est composé de molécules dites tensio-actives, c'est-à-dire un côté qui aime le gras (lipophile) et un côté qui aime l'eau (hydrophile). Le jaune d'œuf contient une quantité appréciable de lécithine, qui est un émulsifiant appelé *phospholipide*. On trouve aussi de la lécithine dans le lait, le beurre, la crème et la moutarde, qui sont des ingrédients communs dans les sauces émulsionnées telles que la sauce hollandaise, la mayonnaise et le beurre blanc. En fouettant

énergétiquement, (comme quand on monte une hollandaise), les molécules s'agitent et lient les molécules d'eau aux molécules d'huile. On obtient ainsi une sauce émulsionnée stable.

De par ces principes, il est important de se rappeler que pour réussir une émulsion, il faut toujours une proportion d'eau relative à la quantité de corps gras; pas assez d'eau, l'émulsion ne pourra pas se faire ou sera « huileuse »; trop d'eau et l'émulsion sera trop liquide et fragile.

L'émulsion est dite *instable* ou *temporaire* si les deux composants se dissocient au bout d'un laps de temps après l'arrêt de l'action mécanique et elle est dite *stable* ou *permanente* lorsque les éléments ne se dissocient pas grâce à l'ajout d'un émulsifiant qui stabilise l'émulsion.

Exemples :

- Les sauces émulsionnées instables froides : la sauce vinaigrette
- Les sauces émulsionnées stables froides : sauce mayonnaise
- Les sauces émulsionnées instables chaudes
  - sans œuf : beurre fondu
  - avec œuf : la sauce hollandaise

### Les agents épaississants

Les sauces sont le plus couramment liées avec la farine de blé car elle est bon marché, facile à utiliser et relativement stable à la cuisson, mais d'autres féculents sont aussi employés tels que l'amidon de maïs, les féculés modifiés, la farine de riz, la fécule de pommes de terre, l'arrow-root, la farine de manioc (tapioca), etc. Des purées de légumes et la mie de pain sont aussi utilisées comme agent de liaison alors que les œufs sont parfois utilisés dans la finition des sauces pour ajouter un aspect velouté. Les amidons et les féculés sont un peu plus dispendieux, mais surtout, ils donnent aux sauces et aux soupes des caractéristiques différentes quant à la clarté, au pouvoir gélifiant et à la stabilité à haute ou basse température (ébullition ou congélation). Le pouvoir gélifiant se remarque après le refroidissement; certains féculents forment une gelée ferme quand ils sont refroidis, alors que d'autres restent plus ou moins liquides. Comme chacun de ces produits apporte des caractéristiques différentes, leur utilisation en combinaison est parfois désirable.

### Les féculents

**La farine** produit une sauce opaque ayant un pouvoir gélifiant moyen. Le produit final est relativement instable à haute température (ébullition) ou à basse température (congélation) le pouvoir épaississant de la farine dépend en partie de sa teneur en fécule. En effet, la farine de froment (farine à pain) contient moins de fécule mais plus de gluten que la farine de blé standard ou la farine à pâtisserie qui contient plus de fécule et moins de gluten.

**La farine torréfiée** : pour obtenir des sauces plus brunes et d'un goût plus approfondi, la farine est souvent torréfiée avant d'être utilisée. Dans ce cas, elle perdra une partie de son pouvoir épaississant, et pour cette raison il faudra compenser en augmentant la quantité de farine de 15 %.

**L'amidon et la féculé** sont les deux noms donnés à des substances provenant soit de grains céréaliers soit de tubercules, de racines ou de tiges. Extraite de grains (blé, maïs, riz, etc.); elle prend le nom d'amidon et extraite de tubercules, de racines ou de tiges, (pommes de terre, arrow-root, tapioca, igname, manioc, sagou, etc.) elle prend le nom de féculé.

**L'amidon de maïs** produit une sauce relativement claire résultant en une gelée ferme après son refroidissement. Il devient fragile à haute température (ébullition) ou à basse température (congélation). Grâce à son pouvoir gélifiant, cet amidon sera préféré dans la fabrication des tartes à la crème pour obtenir une crème qui peut être tranchée après son refroidissement. Par contre une sauce liée à l'amidon de maïs aura tendance à avoir un aspect gélatineux.

**Les fécules modifiées** sont utilisées couramment dans l'industrie alimentaire car elles sont très stables et elles maintiennent une fluidité constante chaude ou froide. Elles sont modifiées chimiquement pour leur donner des caractéristiques particulières, relatives à la clarté, au pouvoir gélifiant et à la stabilité à températures extrêmes (chaudes ou froides) Généralement, ces fécules sont préférées dans la fabrication de sauces servies froides ou encore dans la fabrication de produits destinés à la congélation.

**L'arrow-root** est une féculé qui produit une sauce très translucide et relativement stable mais d'une texture visqueuse. Pour cette raison, elle s'utilise pour les sauces nécessitant une apparence brillante telles que celles faites à base de jus de fruits.

**Noter :** Le pouvoir épaississant des farines est généralement le double de celui des amidons et des fécules. Ainsi on peut dire que 100 grammes de farine est équivalent à 50 grammes d'amidon ou de féculé.

**Les fécules gonflent à la chaleur humide :** quand on chauffe un mélange de farine et de liquide (lait, eau, bouillon etc.), les granules de féculé absorbent l'eau et par conséquent gonflent, deviennent molles et se clarifient légèrement. Le liquide devient visiblement plus épais, car l'eau est absorbée par les granules de féculé qui gonflent et prennent plus de place. La liaison a lieu progressivement sur une gamme de températures de 66 °C à 100 °C (150 °F à 212 °F) selon le type de féculé utilisé. L'épaississement des fécules concerne non seulement les sauces et les soupes, mais aussi tout mélange de farine ou de féculé et de liquide qui est chauffé. Par exemple, la farine (féculent) dans la pâte à gâteau absorbe l'eau des œufs, du lait ou d'autres ingrédients en cuisant, et épaissit de ce fait. Ceci provoque une partie du raffermissement et du séchage qui est associé aux produits de boulangerie et de pâtisserie. En conclusion, on peut dire que pour épaissir, les fécules ont besoin d'eau et de chaleur.

**Note :** Il est important de savoir que tous les granules de féculé doivent être complètement séparés avant d'être chauffés pour compléter la liaison; ceci pour les empêcher de se coller ensemble et de former ainsi des grumeaux. Cette séparation est faite de deux façons :

- Mélanger les féculents avec une matière grasse (beurre, huile, margarine, graisse animale etc.). Ce principe est utilisé avec la farine dans la préparation du roux et du beurre manié

- Diluer les féculents avec un liquide froid (le plus souvent de l'eau) avant de la mélanger dans un liquide bouillant qu'ils vont épaissir. Cette méthode est plus courante avec toutes les fécules et amidons comme l'amidon de maïs et la fécule de pomme de terre.

**La matière grasse :** le beurre est largement préféré car il apporte un goût fin et plaisant. La margarine, l'huile et les graisses animales peuvent aussi être choisies, ceci pour des raisons économiques ou gustatives. Il est préférable de clarifier le beurre pour éliminer son contenant d'eau qui aurait tendance à lier prématurément les molécules d'amidon, et produire ainsi des grumeaux indésirables. Durant la clarification, la caséine, qui serait nuisible à la cuisson régulière du roux, est aussi éliminée.

### **Le roux**

Longtemps snobé par la nouvelle cuisine, le roux a toujours sa place dans la cuisine, qu'elle soit moderne ou classique. Le roux est constitué d'autant de beurre que de farine (par poids), ce qu'on appelle parfois un tant-pour-tant. Le roux constitue la base de liaison de nombreuses sauces et de soupes, et sa préparation, qui semble insignifiante en apparence, doit, au contraire, être faite avec beaucoup de soins et d'attention.

**Trois sortes de roux :** le roux blanc, le roux blond et le roux brun diffèrent seulement dans leur temps de cuisson comme expliqué ci-dessous. Le roux brun, dont la cuisson est assez longue, est souvent fait à l'avance alors que les roux blonds et blancs s'apprêtent généralement au moment de leur emploi.

**Roux blanc :** la cuisson de ce roux est limitée à quelques minutes, c'est-à-dire simplement le temps nécessaire pour faire disparaître le goût de farine crue.

**Roux blond :** La cuisson doit être conduite très doucement, jusqu'au moment où le roux a pris une teinte légèrement blonde.

**Roux brun :** la durée de cuisson de ce roux est bien plus longue et varie suivant l'intensité de la chaleur employée. Toutefois, il est toujours préférable d'effectuer la cuisson plutôt trop lentement que trop vite, car sous l'influence d'une chaleur trop vive, les cellules contenant l'amidon perdent un peu de leur capacité de se lier au liquide et de ce fait, détruisent l'équilibre de liaison de la sauce. Une fois cuit, le roux brun doit avoir une belle teinte noisette claire, et se trouver absolument lisse et sans grumeaux. Noter qu'un roux à l'amidon ou à la fécule donnerait le même résultat mais il exigerait beaucoup plus de soins qu'un roux à la farine. De plus, il faudrait tenir compte de l'absence de matières inertes présentes dans la farine pour en doser les proportions.

### **Le beurre manié**

Comme pour le roux, on compte autant de beurre que de farine, mais ce mélange n'est pas cuit. Ajouter la farine en une fois et malaxer le tout, sans chauffer, jusqu'à l'obtention d'une pâte très homogène. Il sert aussi à lier les sauces et il est idéal pour les sauces réduites nécessitant un ajustement de la liaison. Il suffit de le délayer dans la sauce par petits morceaux et au fouet. La liaison s'effectue normalement et on obtient rapidement une sauce sans grumeaux.

### **Épaississement à la farine diluée (sauce blanche) et à la fécule diluée (slurry)**

La farine, tout comme les féculés et les amidons, peut être simplement diluée avec de l'eau froide (ou tout autre liquide à base d'eau tel le bouillon, le lait, le vin, etc.). Dans ce cas, la matière grasse est complètement éliminée, ce qui est un avantage au point de vue nutritionnel, mais le produit final est nettement inférieur. Tout comme le beurre manié, son utilisation est simple et parfois appropriée pour les sauces réduites nécessitant un ajustement de la liaison. Noter que pour les ajustements fins, les féculés et les amidons sont préférés, car ils sont plus purs et cuisent en quelques minutes alors que la farine nécessite un temps de cuisson plus long pour faciliter le dépouillage des matières inertes qu'elle contient.

### **Liaison à la crème et au jaune d'œuf**

Le jaune d'œuf est souvent mélangé avec de la crème épaisse; il prend alors le nom de liaison. Ce mélange est ajouté au dernier moment à certaines sauces et soupes pour les lier légèrement, tout en leur donnant un aspect riche et une texture veloutée. Bien que ce mélange soit classé comme agent épaississant, il est primordialement un agent de finition. Il faut se rappeler que les sauces et les soupes finies avec du jaune d'œuf ne peuvent pas être portées à ébullition, ce qui causerait la coagulation du jaune et une apparence graineuse. C'est pour cela que les liaisons sont toujours ajoutées quelques secondes avant le service.

### **Les agents aromatiques**

**La mirepoix** est une simple combinaison d'ingrédients dit aromatiques qui comprend souvent de l'ognon, des carottes et du cèleri coupés en dés plus ou moins uniformes. Ces trois ingrédients forment la base de la mirepoix, mais on peut aussi y rajouter d'autres ingrédients aromatiques tels que du poireau, des queues de champignons, des tiges de persil, ou d'autres au choix, mais toujours appropriés à la préparation dont elle fera partie; on évitera les aromates à saveur trop prononcée pour éviter de masquer la saveur principale du mets. Des bouts de bacon sont parfois présents dans ce mélange qui est utilisé pour aromatiser les soupes, les sauces, les ragouts, les rôtis, etc. Pour des plats sans couleur, on omet souvent les aromates colorés tels que la carotte et la tomate. Dans ce cas la mirepoix sera dite *blanche*.

**Le bouquet garni** est composé de plantes potagères aromatiques. Le plus souvent il est fait d'une feuille de vert de poireau sur laquelle on place une brindille de thym, une feuille de laurier et quelques brins de persil. Le tout est enveloppé avec la feuille de poireau et ficelé pour former un bouquet (avec de la ficelle alimentaire). Sa composition peut varier et inclure d'autres plantes ou herbes au goût, selon le mets avec lequel il sera utilisé. Le bouquet garni s'incorpore généralement en début de cuisson de ragouts, de daubes, de fonds, de sauces, de bouillons ou d'autres préparations. Il peut être préparé pour apporter une saveur spécifique, plus ou moins douce ou corsée, suivant la recette ou les préférences personnelles. On le retire parfois avant la fin de la cuisson et toujours avant de servir. Les herbes fraîches peuvent être remplacées par des herbes séchées. Dans ce cas on enveloppe le tout dans un bout d'étamine et cette préparation devient alors un **sachet**.

## **L'instantané ou prêt-à-manger**

Le choix des sauces et soupes prêtes à manger est une importante considération car nous savons que ces produits, bien que convenant tout à fait au style de vie urbain, ont tendance à contenir d'énormes quantités de sodium, de sucres, de féculés modifiés et de matières grasses. Quand les spécialistes de la santé parlent de sel, en réalité, ils font référence au sodium; le sodium est une importante composante du sel. Ils suggèrent aussi que la plus grande partie du sodium consommé provient des aliments préparés, et non du sel que nous ajoutons à nos aliments; ce sel représente environ 10 % de la consommation totale de sel. Les sodiums tout comme les sucres sont ajoutés aux aliments prêts à manger comme agent conservateur afin d'en rehausser le goût et nous nous y habituons. Le rôle des féculés modifiés est essentiellement lié à l'apparence; de ce fait, elles ont un apport calorifique important, mais sans valeur nutritionnelle. Les matières grasses sont essentielles pour l'appétibilité (contribution à l'ajout des saveurs et des arômes), la satiété (sensation d'être rassasié) et la texture (contribution à la sensation de tendreté et d'onctuosité dans la bouche). Avec quelques compétences apprises dans ce cours, Il est très facile de confectionner des sauces et des soupes simples qui sans doute seront bien meilleures au point de vue nutritionnel. Mais s'il faut avoir recours au prêt-à-manger, Il faudra faire des choix en fonction de la teneur en sodium, en glucides et en lipides.

## **Les soupes**

### **Classification des soupes**

Soupe ou potage? Bien que parfois difficile à différencier, disons que tous les plats à tendance liquide et servis chauds sont des potages. C'est leur mode de préparation, leur composition et leur texture qui en font varier leur nom. Les bouillons sont clairs, fait à base de viande, de volaille ou de légumes et lorsqu'ils sont clarifiés, (à l'aide de blanc d'œufs) ils deviennent des consommés. Les potages épais et liés à de la crème fraîche sont des crèmes ou des veloutés. Les potages, plus ou moins liés, contenant des légumes, des viandes ou des poissons coupés en morceaux, sont des soupes.

### **Potages clair :**

- bouillon : fond clair assaisonné, très savoureux, souvent agrémenté de garnitures simples
- consommé : bouillon clarifié et enrichi, garni élégamment

### **Potage épais :**

- crème : deux options se présentent; potage fait à base de fond blanc, épaissi avec un roux, lié à la crème et garni; ou base de sauce béchamel et/ou velouté auquel on rajoute des aromates ainsi qu'une garniture
- velouté : crème liée avec une liaison (jaune d'œuf et crème)
- purée (potage naturellement épais) : fait à base de pois cassés, de haricots blancs, de pommes de terre, de lentilles, etc. Ils peuvent aussi inclure des potages passés, à base de légumes
- bisque : préparation riche, généralement à base de purée de crustacés et de riz, liée à la crème

## Soupes

- chaudrées : généralement des préparations à base de poissons et de crustacés, contenant aussi des légumes, du lait, des pommes de terre (souvent épaissies avec un roux). La chaudrée de palourdes en est un exemple courant.
- autre soupes, aussi nommées *soupes étrangères* : elles comprennent les soupes spécifiques à certaines régions, ayant des caractéristiques propres, selon les méthodes de préparation ou les ingrédients dont elles sont composées; exemples : bortsch, minestrone, soupe à l'ognon, bouillabaisse, soupe de poissons, goulasch, soupe au curry, soupe aux arachides, etc.

## Les éléments décoratifs et d'accompagnement

Les garnitures de sauces et de soupes peuvent être ces éléments que l'on rajoute sur les plats avant le service, tel qu'un peu de persil haché sur une crème au poulet, mais elles peuvent aussi faire partie intégrale du plat, comme les herbes finement hachées et mélangées dans la sauce béarnaise ou encore les légumes coupés en petits dés qui flottent dans un potage clair. Dans ce cas, la qualité de la garniture dépendra de la précision de coupe des légumes et de l'exécution de la recette pour maintenir des couleurs naturelles et une texture adéquate. Le plus souvent, les recettes indiquent le type et la quantité d'ingrédients qui seront utilisés à des fins décoratives ou comme accompagnement, mais il est parfois nécessaire de modifier ces suggestions ou d'ajouter un élément ou autre pour améliorer la présentation. La liste de ces ingrédients est très variée et les techniques de préparation varient de simples à très complexes. Cependant, en suivant quelques directives simples, il est possible de satisfaire la créativité du cuisinier tout en respectant le thème et les saveurs de la recette originale :

- si possible, choisir un ingrédient de la recette auquel on pourra donner un aspect attrayant pour l'utiliser en guise de garniture décorative : julienne de légumes, petits dés de viande ou de poisson qui en même temps identifieront le potage : fleurettes de brocoli sur une crème de brocoli, crevettes entières sur une bisque de crevettes, julienne de poulet sur une crème au poulet, etc.
- éléments décoratifs : crème sure, crème épaisse fouettée ou non, fromage gratiné, huile colorée et parfumée, amandes effilées, herbes en feuilles ou hachées
- éléments d'accompagnement : pain, croutons, craquelins, biscottes, longuets, tuiles

## Manutention, refroidissement, conservation et remise à température des potages et des sauces

Il est important de respecter la sécurité sanitaire et pour cette raison, si les soupes et les sauces ne sont pas utilisées immédiatement, il faudra les refroidir le plus rapidement possible afin d'éviter ou de minimiser la croissance bactérienne :

- transférer le produit dans un récipient approprié et propre avant de le placer sur des blocs dans l'évier; le contenant ne doit pas être en contact avec l'évier afin d'assurer qu'il soit toujours bien entouré d'eau froide. Faire couler de l'eau froide dans l'évier sans dépasser le niveau du produit dans le contenant. Dans la mesure du possible ajouter des glaçons ou renouveler l'eau afin de maintenir une température froide. Remuer régulièrement le produit
- une fois refroidi, transférer le produit dans des contenants plus petits et fermer hermétiquement

- étiqueter les contenants en indiquant le nom du produit et la date de préparation; conserver au réfrigérateur
- au moment de l'emploi, choisir le plus ancien produit en premier
- prélever la quantité nécessaire seulement
- faire bouillir le produit et maintenir l'ébullition pendant 2 minutes au minimum

### **Valeur nutritionnelles des sauces et soupes**

Non seulement les soupes offrent-elles la possibilité de manger plus facilement une large variété de légumes, mais elles apportent aussi un bienfait au point de vue santé. Les soupes sont en grande partie constituées d'eau, essentielle pour l'hydratation du corps mais aussi bien utile pour éviter de trop manger. En effet, l'eau contenue dans la soupe, combinée aux fibres, donne le sentiment d'avoir suffisamment mangé et d'être rassasié. Il faut tout de même être attentif à la taille des portions et au nombre de portions consommées. Les bonnes sauces rehaussent l'intérêt gastronomique de nombreux plats et apportent un plaisir indiscutable à nos repas, mais elles ont malheureusement une mauvaise réputation. Elles ont tendance à être riches et concentrées en saveur et par conséquent ont un apport nutritionnel et calorique relativement important. Les soupes et les sauces préparées commercialement ont généralement des teneurs élevées en sodium, en glucides (sucres) ainsi que de nombreux additifs. On arrive tout de même à trouver des produits faibles en sodium dans le marché de l'alimentation, mais il faut être vigilant face aux affirmations qui vantent la caractéristique santé des soupes et des sauces. Ces slogans, souvent douteux, visent à promouvoir des produits préparés mais ils contiennent couramment des quantités de sodium et d'autres additifs néfastes pour la santé. (*Références section E – techniques de bases*). Donc, cuisiner les soupes et les sauces à partir d'ingrédients frais permettra de contrôler leur valeur nutritionnelle.

### **Comment réduire les graisses, les sucres et le sel?**

Il est certain que ces éléments sont indispensables dans la fabrication de certains plats de cuisine. Par exemple, dans la préparation d'un roux, la matière grasse a une importance primordiale pour enrober la farine et prévenir la formation de grumeaux tout en donnant à la sauce ou à la soupe un bon goût, une texture veloutée et une apparence luisante. Toutefois leur utilisation en cuisine est bien souvent excessive et peut bien souvent être réduite, principalement durant l'étape de la cuisson ou de la finition des plats. Les épices et les herbes peuvent aider à retenir et rehausser la saveur de nos aliments tout en diminuant la quantité de gras, de sucre et de sel.

### **Réduction du gras :**

Réduire la quantité de gras d'une cuillerée à soupe seulement élimine à peu près 12 grammes de gras, soit environ 108 calories. Une telle quantité additionnée quotidiennement, pourrait se traduire en 4.5 kg (10 livres) de gain de poids à la fin de l'année. Les calories présentes dans les épices et les herbes sont bien moindres en comparaison.

- Éliminez les gras dans les soupes et les fonds en les réfrigérant et en enlevant la couche de graisse qui se solidifie sur la surface.
- Évitez les graisses saturées et préférez les huiles végétales.

- Expérimentez avec le vinaigre balsamique et autres vinaigres aromatisés; ils ont tendance à apporter des saveurs prononcées qui diminuent la dépendance sur les matières grasses
- Utilisez de l'eau plutôt que de l'huile pour faire suer les légumes.
- Remplacez le roux par des purées de riz, de pommes de terre ou de légumes pour épaissir les sauces et les soupes.

### **Réduction du sucre :**

Comme avec le gras, il est d'abord important de considérer la fonction du sucre dans la recette; s'il est utilisé pour des raisons gustatives seulement, il peut facilement être réduit ou éliminé en utilisant des herbes et/ou des épices qui ont un goût « doux » : clou de girofle, piment de la Jamaïque, quatre-épices, anis, fenouil, gingembre, cardamome, macis, cannelle, noix de muscade, cumin, safran, estragon, sauge, cerfeuil, romarin, etc. Quand on parle de sucre, il faut aussi tenir compte des féculents qui sont des sucres complexes. De ce fait, il faut aussi contrôler la quantité de féculents dans toute l'alimentation y compris les soupes et les sauces. De part leur nature, les amidons et les fécules épaississent deux fois plus au contact d'un liquide que la farine. Donc pour un résultat identique, il faut deux fois moins d'amidon ou de fécule que de farine. Par exemple, quand il faudra 40 g de farine pour un demi-litre de béchamel, il ne faudra que 20 g d'amidon de maïs. L'intérêt est d'avoir une préparation plus digeste et moins calorique. L'amidon de maïs, par exemple, n'est pas moins calorique que la farine (330 kcal par 100 g); donc le simple fait d'en utiliser moins aura un effet considérable. Ce principe peut s'appliquer à toutes les sauces, salées ou sucrées, qui demandent de la farine comme agent de liaison. Il suffira de choisir l'amidon ou la fécule en fonction de ses caractéristiques.

### **Réduction du sel :**

- Pour les mets salés, ajoutez simplement des épices et/ou des herbes à saveur prononcée, ou légèrement piquante. Exemples : poivre, ail, curry, cumin, graines de fenouil, gingembre, coriandre, oignon, etc.
- En faisant cuire les pâtes, diminuez ou éliminez le sel et rehaussez le goût en agrémentant vos pâtes avec de l'origan, du basilic, du persil, de l'estrragon, de la coriandre et du poivre.
- Éviter d'utiliser les sels d'oignons et d'ail; choisissez plutôt les versions en poudre et utilisez-les avec modération.
- Lisez les étiquettes des aliments pour voir la teneur en sodium
- Éviter les soupes, les sauces, les bases et les concentrés à teneur en sodium élevé.
- Il est possible de transformer des recettes, sans pour autant en changer le goût ou la texture. Il s'agit d'utiliser un peu de chimie culinaire.

### **Suggestions d'approche :**

Regardez des emballages et lisez la recette proposée. Certaines compagnies suggèrent des solutions de remplacement telles que l'utilisation de la compote de pommes et la réduction de la quantité d'huile.

Voici les étapes à suivre :

- Choisir une recette et faire les calculs nutritionnels.
- Adapter la recette en modifiant le gras, faire les calculs nutritionnels.

- Demander à trois équipes de préparer chacune une recette et faire déguster aux élèves en leur demandant de trouver la recette originale.

**Exemples de substitutions d'ingrédients :** il faut noter que les suggestions suivantes devront être adaptées à chaque situation afin d'obtenir un produit final ayant les caractéristiques similaires au plat original.

Si la recette demande	Remplacer par
Beurre	1) Beurre en poudre et lait écrémé ou eau 2) huiles à vaporiser à saveur de beurre, huiles végétales riches (plus de 40 %) en acides gras polyinsaturés
Huile	Part égale de purée de pommes (dans certains cas)
Chocolat	75 % cacao 25 % huile végétale
Fromage à la crème	1) Fromage à la crème allégé ou sans gras 2) Neufchâtel
Lait entier	50 % lait écrémé + 1 c. à soupe de beurre par 250 ml 25 % de lait évaporé + 25 % d'eau
Crème allégée	Portions égales de lait 1 % et lait en poudre écrémé
Crème épaisse	Portion égale de yogourt
Crème fouettée	Lait écrémé en poudre refroidi fouettée; le lait, le bol et le fouet doivent être très froids (pour stabiliser)
Crème sure	1) Crème sure allégée ou sans gras ou yogourt allégé ou sans gras, égoutté, sans gélatine 2) 250 ml yogourt sans gras + 15 ml-30 ml babeurre + jus de citron
Mayonnaise	1) Mayonnaise allégée (peut être mélangée à la crème sure allégée ou sans gras) 2) vinaigrette dans les salades.
Sauce à salade émulsifiée	1) base de yogourt, crème sure ou mayonnaise allégés ou sans gras, délayer avec du lait écrémé ou 2) bouillon ou jus lié à la fécule (ceci remplace l'huile), ajouter vinaigre, herbes; 3) tofu soyeux mélangé à d'autres ingrédients pour obtenir une sauce crémeuse
Farine tout-usage	50 % de farine de blé 50 % farine à tout-usage

Si la recette demande	Remplacer par
Œufs entiers	1) Substitut d'œuf liquide 2) 1 blanc d'œuf pour 3 œufs dans la recette 3) purées de fruits seules ou liées à la fécule dans les pâtes éclairs
Marinades à base de sauce soja (teneur élevée en sodium)	Marinades à base de jus de fruits, de vinaigres aromatisés, d'épices
Roux	1) Féculents dissous dans l'eau tels que l'amidon de maïs, l'arrow-root ou le tapioca 2) Purée de riz bien cuit
Sauces traditionnelles	Sauces aux fruits (coulis)

#### ❖ **Unité 4 : Planification, préparation et évaluation des soupes et des sauces**

Grandes lignes de cette unité

- Gestion de la cuisine, du temps de préparation et connaissance des techniques de base
- Expérience pratique 1 : préparation d'une sauce salée
- Expérience pratique 2 : préparation d'une sauce sucrée
- Expérience pratique 3 : préparation d'un velouté
- Expérience pratique 4 : préparation d'un bouillon

Voir l'**annexe C-1**.

Voir l'**annexe C-1**.

Voir l'**annexe C-2**.

Voir l'**annexe C-2**.

#### **Gestion de la cuisine, du temps de préparation et connaissance des techniques de base**

La gestion de la cuisine, du temps de préparation et de connaissance des techniques de base est expliquée dans les sections A et B

#### **Préparer un roux et d'autres mélanges épaississants**

##### **Le roux :**

- peser une quantité égale de matière grasse et de farine
- faire chauffer la matière grasse dans une casserole à fond épais
- ajouter la farine et remuer jusqu'à ce que la matière grasse et la farine soient bien mélangées
- cuire le roux jusqu'au degré voulu (blanc, blond ou brun) : plus il cuit, plus il sera brun

**Incorporer un liquide dans le roux :** certains s'entendent à développer des théories sur le roux et suggèrent de verser le liquide refroidi sur le roux chaud ou vice-versa. Cette pratique

permet, en fait, de différer la prise trop rapide de la sauce donnant ainsi suffisamment de temps pour bien dissoudre le roux dans le liquide avant que l'amidon n'épaississe sous l'effet de la chaleur. En revanche, rien ne permet d'affirmer sérieusement que durant la réalisation d'une sauce, utiliser un liquide chaud sur un roux chaud soit facteur d'échec, mais le risque de formation de grumeaux est sans doute plus présent. Il est tout de même conseillé de verser le liquide en trois étapes pour faciliter l'incorporation du roux dans le liquide; ceci avec l'aide d'un fouet.

1<sup>re</sup> étape; ajoutez 1/3 du liquide sur le roux pour former une pâte

2<sup>e</sup> étape : ajoutez un deuxième tiers pour dissoudre cette pâte

3<sup>e</sup> étape : ajoutez tout le liquide, remuer et porter à ébullition

**Proportions des féculents nécessaires pour épaissir les soupes et les sauces.** Les quantités de féculents suggérées ci-dessous peuvent varier selon le goût de chacun. Noter que les féculents n'apportent pas de valeur gustative appréciable, ils sont simplement utilisés pour donner aux sauces l'onctuosité nécessaire pour napper les mets qu'elles accompagnent.

Liquide	Consistance	Corps gras	Farine	Fécule ou amidon
1 litre	Légère	50 g	50 g	25 g
1 litre	Moyenne	60 g	60 g	30 g
1 litre	Épaisse	80 g	80 g	40 g

#### **Le beurre manié :**

- peser une quantité égale de beurre cru mou et de farine
- bien les mélanger (manier) pour obtenir une pâte moelleuse
- à l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit cette pâte dans la sauce en la cuisant à feu doux
- battre jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse
- mijoter pendant quelques minutes pour cuire la farine

#### **Épaississement à la farine diluée (sauce blanche) :**

- délayer la farine dans de l'eau froide jusqu'à l'obtention d'une préparation moelleuse, plutôt liquide
- incorporer la préparation dans la sauce chaude en remuant constamment
- mijoter pendant quelques minutes pour cuire la farine

#### **Épaississement avec les féculents (amidon de maïs, fécule d'arrow-root, amidon de grain cireux, féculents modifiés etc.):**

- délayer la quantité requise dans de l'eau froide jusqu'à l'obtention d'une préparation moelleuse plutôt liquide
- incorporer dans la sauce chaude tout en remuant constamment
- mijoter pendant quelques minutes pour cuire la farine

### **La liaison (jaunes d'œufs et crème épaisse) :**

- battre ensemble les jaunes d'œufs et la crème dans un bol en acier inoxydable
- ajouter une petite quantité de sauce chaude tout en battant avec un fouet
- retirer la sauce chaude du feu
- incorporer la liaison diluée dans la sauce chaude en continuant à battre la préparation
- remettre le mélange à cuire à feu doux jusqu'à épaississement sans jamais bouillir

### **Préparer les sauces**

#### **La sauce béchamel :**

- faire chauffer le lait dans une casserole : ajouter un oignon piqué de clous de girofle et une feuille de laurier, si désiré
- pendant ce temps, faire fondre la matière grasse dans une autre casserole à fond épais
- faire un roux en y ajoutant de la farine
- cuire le roux pendant quelques minutes à feu doux (roux blanc); refroidir le roux
- passer le lait pour éliminer l'oignon et la feuille de laurier
- délayer lentement le roux avec le lait chaud en remuant constamment
- amener la sauce à ébullition
- laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes pour éliminer le goût de farine
- assaisonner et ajuster la consistance, au besoin, en ajoutant du lait chaud
- passer la sauce au chinois

#### Sauce dérivée :

- la sauce Mornay est une sauce béchamel à laquelle on ajoute de la crème, des jaunes d'œufs et du gruyère râpé

#### **La sauce veloutée :**

- faire chauffer le fond blanc approprié (volaille, veau ou poisson)
- faire fondre la matière grasse à feu doux dans une casserole à fond épais
- faire un roux en y ajoutant de la farine
- cuire jusqu'à l'obtention d'un roux blond; refroidir le roux
- ajouter graduellement le fond chaud au roux, en remuant constamment
- faire mijoter à feu doux pendant 30 à 45 minutes tout en dépouillant, au besoin (écumer les impuretés)
- ajuster la consistance, au besoin, en ajoutant du fond chaud
- passer la sauce au chinois fin

#### Sauces dérivées :

- la sauce suprême est un velouté de volaille auquel on ajoute de la crème épaisse et une sauce allemande est une sauce suprême à laquelle on ajoute une liaison (jaunes d'œufs et crème épaisse battu) et un jus de citron
- une sauce aux champignons est une sauce suprême à laquelle on ajoute de la crème épaisse et des champignons tranchés
- une sauce au vin blanc est un velouté de poisson auquel on ajoute une réduction d'échalotes et de vin blanc

### **La sauce espagnole :**

- préparer un roux brun
- pendant ce temps faire sauter la mirepoix
- ajouter le roux brun et la purée de tomate
- ajouter un bon fond de veau (ou de bœuf) brun concentré
- assaisonner et laisser mijoter pendant une à deux heures tout en dépouillant fréquemment
- passer la sauce au chinois fin

### **Sauces dérivées :**

- sauce demi-glace : verser une quantité égale de sauce espagnole et de fond de veau brun dans une casserole; laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié; dépouiller fréquemment et passer la sauce au chinois fin. Cette sauce peut être utilisée telle quelle ou transformée en une multitude de sauces dérivées.
- Le jus de rôti n'est pas une sauce mère, mais il est tout de même une préparation de base facile à réaliser parfois utilisée comme base de sauce brune; voici comment procéder :
  - une fois le rôti cuit, retirez-le de la rôtissoire et dégraissez
  - ajouter un peu de mirepoix et faites sauter
  - ajouter un peu de pâte de tomate et mélanger
  - verser un peu de vin rouge (déglacer) tout en remuant pour dissoudre le fond de cuisson (particules brunes au fond de la rôtissoire)
  - ajouter du fond de bœuf (ou autre liquide) dans la rôtissoire, remuer et cuire à feu moyen
  - réduire le liquide à la consistance voulue
  - vérifier l'assaisonnement

### **Préparer la sauce tomate :**

- préparer les ingrédients
- mettre les ingrédients dans un faitout
- laisser mijoter pendant une heure et réduire jusqu'à la consistance voulue (épaissir avec un roux au besoin)
- assaisonner au goût
- dépouiller (écumer) la sauce régulièrement
- passer la sauce

### **Sauces dérivées :**

- la sauce créole est une sauce tomate à laquelle on ajoute des oignons, des poivrons, de l'ail, de la sauce Tabasco, de la sauce Worcestershire, de l'okra et des olives
- une sauce milanaise est une sauce tomate à laquelle on ajoute des champignons, du jambon et de la langue
- une sauce barbecue est une sauce tomate à laquelle on ajoute du ketchup aux tomates, du sucre, du vinaigre, de l'ail, de l'origan, des oignons et de la relish
- une sauce bolognaise est une sauce tomate à laquelle on ajoute de la viande hachée, des oignons, de l'ail et des épices

### La sauce hollandaise (sauce au beurre émulsionnée) :

- préparer un sabayon : battre les jaunes d’œufs et la réduction, s’il y a lieu, ou avec l’eau et le jus de citron dans un bol en acier inoxydable à fond rond sur un feu moyen, jusqu’à l’obtention d’une crème (étape du ruban).
- ajouter lentement le beurre clarifié chaud en remuant constamment; ne pas mettre plus de beurre que les jaunes d’œufs ne peuvent en absorber (suivre la recette)
- servir immédiatement ou garder la sauce au chaud jusqu’à l’emploi. Afin de maintenir l’émulsion, la sauce hollandaise doit être maintenue à environ 40 °C. De ce fait, pour des raisons de sécurité alimentaire, **elle ne peut être conservée que pour un maximum de 90 minutes**; après quoi elle doit être jetée.
- si la sauce tourne (séparation de l’émulsion), ne pas la remuer et ajouter un petit peu d’eau le long des parois du bol. A l’aide d’un fouet et petit à petit, incorporer l’eau là où elle a été ajoutée jusqu’à l’obtention d’un liquide onctueux. Continuer à remonter l’émulsion en mélangeant lentement au reste de la sauce.

### Sauces dérivées :

- une sauce béarnaise est une sauce hollandaise à laquelle on ajoute une réduction de vin blanc, de vinaigre d’estragon, d’échalotes, garnie de persil et d’estragon haché
- une sauce Choron est une sauce béarnaise à laquelle on ajoute de la purée de tomate
- une sauce Foyot est une sauce béarnaise à laquelle on ajoute de la glace de viande
- une sauce mousseline est une sauce hollandaise à laquelle on ajoute de la crème épaisse fouettée
- une sauce maltaise est une sauce hollandaise à laquelle on ajoute un mélange de jus d’orange sanguine et une garniture de zeste d’orange

Résolution de problèmes communs reliés à la réalisation des sauces	
La sauce est trop liquide	Mauvaises pesées : rajouter un peu de farine délayée dans de l’eau  Sauce mal remuée; une partie du roux est resté au fond de la casserole : remuer à l’aide d’un fouet
La sauce est trop épaisse	Mauvaises pesées : délayer avec un peu de fond  Sauce trop réduite : délayer avec un peu de fond
La sauce a attaché	Feu trop vif, sauce mal remuée : changer de casserole et remuer fréquemment
La sauce a des grumeaux	Mauvaises techniques d’incorporation du roux : passer la sauce au chinois
Le beurre blanc n’est pas stable	Feu pas assez vif pendant l’émulsion ou manque d’énergie au fouettage
La sauce tomate est trop pâle	Un manque de concentré de tomates
La sauce tomate est trop acide	Un léger manque de sucre

Le beurre blanc est trop acide	Vin pas assez réduit : rajouter un peu de crème
Le sabayon de la sauce hollandaise est trop épais	Sabayon trop chaud ou chauffé trop rapidement : ajouter un filet d'eau froide
Sauce hollandaise trop épaisse	Manque d'eau dans le sabayon : ajouter un filet d'eau froide
La sauce hollandaise tourne pendant la réalisation	Beurre trop chaud, incorporation du beurre trop rapide : ajouter un peu d'eau froide et incorporer petit à petit  Si la sauce a tourné parce qu'elle est trop froide, la remonter avec un peu d'eau chaude
La sauce hollandaise tourne durant l'entreposage	Zone trop chaude : changer de place

## Préparer les soupes :

### Les potages clairs

- choisir des fonds clairs, hauts en saveur
- couper les légumes en morceaux uniformes (petits dés)
- faire suer les légumes dans la matière grasse
- ajouter le fond et faire mijoter. Respecter le temps de cuisson des légumes; ajouter les légumes longs à cuire en premier, puis les autres
- faire cuire les garnitures à base de féculents à part pour maintenir la clarté du potage (ex. : riz, pâtes) et ajouter à la soupe au moment du service pour éviter qu'ils ne cuisent trop
- ne pas faire trop cuire les ingrédients; les légumes doivent être tendres, mais fermes.

### Les crèmes et veloutés

#### Méthode n° 1 :

- préparer un velouté ou une sauce béchamel, ou réchauffer ces préparations si elles sont déjà faites. On pourra aussi utiliser moitié velouté et moitié béchamel.
- préparer les aromates : tailler les légumes en petits dés plus ou moins uniformes
- faire suer les légumes dans la matière grasse à feu doux et les ajouter à la sauce
- délayer avec du fond blanc chaud pour obtenir la consistance voulue et faire mijoter jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres
- dégraisser au besoin et dépouiller (enlever l'écume)
- préparer la garniture : tailler la viande, la volaille ou le poisson en petits morceaux uniformes et réserver
- vérifier l'assaisonnement
- incorporer la liaison et ajouter la garniture au moment de servir

#### Méthode n° 2 :

- faire suer les légumes dans le beurre (ou autre matière grasse); généralement une mirepoix blanche
- ajouter la farine; bien remuer pour faire un roux blanc
- ajouter le fond blanc par étapes; remuer constamment et porter à ébullition

- faire mijoter pendant 30 ou 40 minutes; dégraisser au besoin et dépouiller les impuretés
- au besoin, délayer avec du fond blanc chaud pour obtenir la consistance voulue
- passer au chinois
- ajouter la crème épaisse; vérifier l'assaisonnement
- ajouter la garniture au moment de servir

### **Les potages naturellement épais (purées)**

- le jour avant : réhydrater les légumes secs pendant au moins 12 heures à température ambiante; égoutter et rincer
- faire suer la mirepoix
- mouiller avec un fond préparé (légume, volaille, jambon ou autre au choix)
- ajouter les légumes secs ou les légumes qui deviendront la purée
- faire mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter du fond au besoin pour assurer que les légumes soit toujours couverts de liquide; assaisonner partiellement
- écraser en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Ceci peut se faire avec un robot culinaire ou en forçant la soupe au travers d'un chinois à l'aide d'une petite louche. S'assurer que la plupart des ingrédients soient devenus purée car ils en sont l'ingrédient principal
- ajouter de la crème, au besoin ou au goût
- vérifier l'assaisonnement

### **Préparer les soupes (étrangères et autres)**

Chacune de ces soupes ayant des méthodes et des techniques parfois bien différentes, leurs préparations ne peuvent pas être standardisées. Il faudra donc suivre leurs recettes respectives. Pour assurer le succès de ces soupes, il sera aussi nécessaire de se procurer des ingrédients authentiques et de bonne qualité.

## Section D – Équipement

---

Il est fortement recommandé d’avoir autant de stations de cuisson que de fours et d’éviers. Chaque station devrait avoir tout l’équipement nécessaire : mobilier, appareillage, outils et ingrédients. Vous trouverez dans le tableau suivant la liste de ce qu’il vous faudra avant de commencer.

Il est suggéré d’étiqueter les armoires de rangement afin que le matériel utilisé retourne au bon endroit après chaque cours. Il est aussi recommandé d’utiliser des couleurs différentes pour chaque station. Vous pouvez mettre un point d’une couleur différente pour chaque station ou acheter des bols à mélanger de couleurs différentes. Un petit point de peinture à céramique pourrait aussi être utilisé.

	Nécessaire par station	Supplémentaire par station
Équipement	<ul style="list-style-type: none"><li>• un four</li><li>• une cuisinière</li><li>• un comptoir de travail</li><li>• deux ou trois armoires de rangement</li><li>• un mélangeur</li><li>• un malaxeur ou batteur à main/électrique</li><li>• un robot culinaire</li><li>• un mixeur à main</li></ul>	
Équipement de sécurité	extincteur d’incendie	
Ustensiles	<p><b>pour mesurer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• des cuillères à mesurer</li><li>• des tasses à mesurer</li></ul> <p><b>pour couper :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• deux ou trois planches à découper</li><li>• des ciseaux de cuisine</li><li>• un couteau de chef</li><li>• un éplucheur</li><li>• des emporte-pièces</li><li>• un ouvre-boite</li><li>• une roulette à pâte</li></ul> <p><b>pour brasser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• un ensemble de 5 à 6 bols à mélanger</li><li>• une paire de pinces</li><li>• une palette à tourner</li><li>• une spatule à œufs</li><li>• un fouet</li><li>• une louche</li><li>• deux cuillères en bois</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• une balance domestique (électronique ou à cadran rotatif)</li><li>• un coupe-pâte</li><li>• un couteau à pizza</li></ul>

	<p><b>pour cuire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deux casseroles</li> <li>• une marmite</li> <li>• un bain-marie</li> </ul> <p><b>pour passer ou égoutter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un entonnoir</li> <li>• une passoire</li> <li>• une écumoire</li> <li>• un chinois fin</li> <li>• un chinois étamine</li> </ul> <p><b>pour pâtisserie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un rouleau à pâte</li> <li>• un thermomètre à sucre</li> <li>• deux moules à gâteaux ronds</li> <li>• un moule à charnière (à ressort)</li> <li>• deux moules à tartes</li> <li>• deux moules à muffins</li> <li>• une rôtissoire ou plat à gratin</li> <li>• 2 à 4 moules à pain</li> <li>• 2 tôles à biscuits</li> <li>• un pinceau à pâtisserie</li> <li>• une grille de refroidissement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• quatre sacs à pâtisserie et des douilles</li> </ul>
Outils divers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux paires de mitaines pour le four</li> <li>• 5 à 10 lavettes</li> <li>• 5 à 10 torchons à vaisselle</li> <li>• 5 à 10 serviettes à main</li> <li>• du savon pour les mains</li> <li>• une brosse à marmite</li> <li>• des contenants d'entreposage et de conservation</li> <li>• des tampons à récurage</li> <li>• un gros contenant de savon à vaisselle</li> <li>• des sacs de plastique à glissière</li> <li>• papier d'aluminium, ciré et parchemin</li> <li>• un tablier par élève</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un égouttoir à vaisselle</li> </ul>
Ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de la farine</li> <li>• du beurre et de la margarine</li> <li>• de la cassonade</li> <li>• du sucre blanc</li> <li>• de la poudre à pâte</li> <li>• du bicarbonate de soude</li> <li>• du cacao</li> <li>• du sel</li> <li>• du poivre</li> <li>• de l'essence de vanille et d'amande</li> <li>• des œufs et du lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des épices : clou de girofle, piment de la Jamaïque, quatre-épices, anis, gingembre, cardamome, macis, cannelle, noix de muscade, cumin, safran, romarin, poivre, ail, curry, cumin, graines de fenouil, gingembre, coriandre, oignon, estragon, sauge, cerfeuil, origan, basilic, persil</li> </ul>

## Section E – Techniques de base

---

Voici les techniques et connaissances de base qui sont importantes pour le cours FOD2070 : Soupes et sauces.

### Les bases de la nutrition

#### Les étiquettes

Depuis janvier 2003, tout aliment, préemballé ou non, peu importe où il se vend, est assujéti aux dispositions prescrites par Le Règlement sur l'étiquetage nutritionnel. Certains produits en sont par contre exemptés, notamment : les boissons alcoolisées, les fruits et les légumes frais, la viande et la volaille crues (sauf la viande et la volaille hachées), le poisson et les fruits de mer crus.

L'information nutritionnelle de l'étiquette devrait vous aider à comparer les produits, à déterminer la valeur nutritive des aliments et à mieux choisir ceux qui conviennent à votre régime alimentaire. L'étiquetage nutritionnel est un outil pratique qui devrait vous aider à faire des choix alimentaires éclairés. Nous vous conseillons de consulter le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés. Assurez-vous aussi que la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliments et comparez cette quantité à celle que vous consommez; vous pourriez être surpris du résultat. Aussi, utilisez le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

#### Deux sections à distinguer : la liste des ingrédients et le tableau de valeur nutritive

##### La liste des ingrédients :

Elle énumère tous les ingrédients présents dans la fabrication du produit en ordre décroissant en fonction de leur poids ou de leur volume : le premier ingrédient indiqué est celui qui est présent en plus grande quantité dans le produit, le dernier est celui qui y est en moins grande quantité.

##### Le tableau de valeur nutritive :

Le tableau de valeur nutritive imprimé sur l'étiquette des produits est un outil facile à comprendre qui permet de comparer les aliments.

##### Comment lire un tableau de valeur nutritive?

- L'information nutritive d'une certaine quantité représente une portion usuelle de l'aliment (par exemple 125 ml). Pour faire une comparaison entre deux produits, il faut donc s'assurer d'évaluer des portions équivalentes.
- Le pourcentage affiché indique que cette quantité d'aliments contient le pourcentage de la valeur quotidienne du nutriment associé. Ainsi, on sait en un coup d'œil si la portion contient peu ou beaucoup de certains nutriments. Certains nutriments ne sont pas exprimés en pourcentage, car il n'existe aucune recommandation établie quant à la quantité devant être consommée par des personnes en santé. C'est le cas du sucre par exemple.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

## Les allégations nutritionnelles

Les allégations sont des indicatifs faisant ressortir des caractéristiques nutritionnelles relatives à la teneur en certains éléments nutritifs. Le fabricant peut choisir d'afficher ou non une allégation sur son produit, mais s'il le fait son produit doit être conforme aux conditions énoncées dans le règlement. L'allégation peut porter sur une caractéristique nutritionnelle ou établir un lien entre l'alimentation et la santé.

Voici le tableau fourni par Santé Canada, précisant la signification des allégations les plus courantes:

Mots clés	Signification de l'allégation
<i>Sans</i>	une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent négligeable sur le plan nutritionnel
<i>Sans sodium</i>	moins de 5 mg de sodium*
<i>Sans cholestérol</i>	moins de 2 mg de cholestérol et faible teneur en graisses saturées (comporte une restriction au niveau des graisses trans)* Pas nécessairement une faible teneur en lipides
<i>Faible teneur en</i>	toujours associée à une faible quantité
<i>Faible teneur en lipides</i>	3 grammes ou moins de lipides*
<i>Faible teneur en graisses saturées</i>	2 grammes ou moins de graisses saturées et trans combinées*
<i>Teneur réduite en</i>	une quantité du nutriment d'au moins 25 % inférieure à celle d'un produit régulier
<i>Valeur réduite en calories</i>	au moins 25 % moins d'énergie (Kcal) que l'aliment auquel il est comparé
<i>Source de</i>	fournit entre 5 et 14 % de l'apport quotidien recommandé. Dans le cas des fibres, entre 2 g et 3,9 g.
<i>Bonne source de</i>	fournit entre 15 et 24 % de l'apport quotidien recommandé. Dans le cas des fibres, entre 4 g et 5,9 g.
<i>Excellente source de</i>	fournit 25 % et plus de l'AQR. Dans le cas des fibres, 6 g et plus.
<i>Léger</i>	lorsque le terme léger fait référence à une caractéristique nutritionnelle d'un produit, cette allégation est permise uniquement dans le cas des aliments à « teneur réduite en gras » ou à « teneur réduite en énergie » (calories). On doit préciser sur l'étiquette ce qui rend l'aliment « léger ». Ainsi, lorsque le terme « léger » est relié à une caractéristique organoleptique, telle que la texture, il faut indiquer « texture légère »**.

\*Par quantité de référence et par portion indiquée (la quantité spécifique d'aliments indiquée dans le tableau de la valeur nutritive)

\*\*Une exception à souligner ici : le « rhum léger » ne requiert aucune explication sur l'étiquette. Toutefois, l'allégation « légèrement salé » est réglementée : on peut l'afficher uniquement sur les aliments dont la teneur en sodium ajouté est inférieure d'au moins 50 % à celle d'un produit similaire (sauf dans le cas du poisson).

Selon Santé Canada, certaines allégations sont autorisées, mais l'aliment doit se conformer à certaines conditions :

### **Allégations portant sur le potassium, le sodium et la diminution du risque d'hypertension.**

#### **L'aliment :**

- doit avoir une faible teneur en sodium (ou être sans sodium)
- peut avoir une teneur élevée en potassium
- doit avoir une faible teneur en graisses saturées
- doit être « sans alcool »
- doit fournir plus de 40 Calories, à moins qu'il ne s'agisse d'un légume ou d'un fruit
- doit renfermer une quantité minimale d'au moins une vitamine ou un minéral

### **Allégations portant sur le calcium, la vitamine D, la pratique régulière de l'activité physique et la diminution du risque d'ostéoporose. L'aliment :**

- doit avoir une teneur élevée (ou très élevée) en calcium
- peut avoir une teneur élevée en vitamine D
- ne doit pas contenir plus de phosphore que de calcium
- doit être « sans alcool »
- doit fournir plus de 40 calories, à moins qu'il ne s'agisse d'un légume ou d'un fruit

### **Allégations portant sur les graisses saturées et trans et la diminution du risque de maladies du cœur. L'aliment :**

- doit avoir une teneur faible ou nulle en lipides et en graisses saturées + trans
- doit avoir une teneur limitée en cholestérol, sodium et alcool
- doit fournir plus de 40 calories, à moins qu'il ne s'agisse d'un légume ou d'un fruit
- doit renfermer une quantité minimale d'au moins une vitamine ou un minéral
- doit être une source de graisses polyinsaturées oméga-3 ou oméga-6 lorsqu'il s'agit d'une matière grasse ou d'une huile

### **Allégations portant sur les légumes et les fruits et la diminution du risque de certains types de cancer. L'aliment :**

- doit être un fruit ou un légume frais, congelé, séché ou en conserve; un jus de fruit ou un jus de légumes
- doit être « sans alcool »

### **Comment savoir si la teneur est faible ou élevée?**

On considère un aliment dont le pourcentage de valeur quotidienne est de :

- 5 % ou moins pour les lipides, le sodium et le cholestérol : à faible teneur
- 10 % ou moins de graisses saturées ou trans : à faible teneur
- 15 % ou plus de calcium, vitamine A ou fibre : à teneur élevée

Les allégations liées à la santé mettent en relation l'aliment et un problème de santé, les maladies du cœur par exemple. Désormais, le gouvernement canadien réglemente les allégations utilisées sur les étiquettes et dans les publicités sur les aliments.

Seules les allégations suivantes sont permises :

- une alimentation saine à faible teneur en graisses saturées et trans peut réduire le risque de maladies du cœur;
- une alimentation saine renfermant suffisamment de calcium et de vitamine D, associée à la pratique régulière d'activité physique, réduit le risque d'ostéoporose;
- une alimentation saine comportant une grande quantité de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer;
- une alimentation saine à faible teneur en sodium et à teneur élevée en potassium peut réduire le risque d'hypertension.

### **Les mesures**

Pour obtenir des résultats uniformes, il est très important de mesurer exactement les ingrédients. Voici donc quelques directives fondamentales et l'explication des termes employés fréquemment. Il est aussi important d'utiliser les bons accessoires pour mesurer et de connaître les méthodes pour mesurer les ingrédients lorsque l'exactitude est de grande importance.

### **Accessoires pour mesurer**

#### **Les tasses :**

Il y a deux genres de tasses-mesure, une pour les aliments secs, l'autre pour les liquides. La tasse-mesure pour aliments secs est marquée « pleine » au bord, tandis que pour celle des liquides, la marque arrive au-dessous du bord; ainsi, le liquide ne se renversera pas. Les tasses-mesure sont marquées au quart, à la moitié et aux trois-quarts sur un côté et, sur l'autre, au tiers et aux deux tiers. Une « bonne » tasse-mesure contient 8 onces (240 ml) de liquide. On trouve aussi des tasse-mesure fractionnées de petite ou de grande taille. Il est recommandé de vérifier leur exactitude avant de s'en servir.

#### **Les cuillères :**

Un ensemble de cuillères à mesurer consiste habituellement en plusieurs cuillères attachées ensemble. Généralement l'ensemble comprend : 1 cuillère à soupe (15 ml); 1 cuillère à café (5 ml); 1/2 cuillère à café (2,5 ml); 1/4 cuillère à café (1 ml). Il faut se rappeler qu'il y a 3 cuillères à café par cuillère à soupe.

#### **Les balances :**

Les balances sont faites pour mesurer la masse ou le poids mais elles peuvent aussi être utilisées pour mesurer tous les ingrédients liquides ou semi-liquides comme l'eau, le lait, l'huile, les bouillons, la sauce tomate, les œufs liquides, etc. La densité de ces ingrédients étant très peu différente, on peut dire que 1 litre (1000 ml) d'un ingrédient liquide est équivalent à 1 kg (1000 g). Cette façon de mesurer, qui n'est applicable qu'au système métrique, est en fait très pratique et plus précise que celle de mesurer avec les tasses et les cuillères.

### **1. Comment mesurer les liquides**

- Les ingrédients liquides : le lait, l'eau, la crème, l'huile ou les jus
- Les ingrédients semi-liquides : le miel, le sirop et la mélasse

Déposer la tasse à mesurer sur une surface plane et s'accroupir pour voir les mesures, c'est-à-dire à la hauteur des yeux. Remplir la tasse jusqu'au niveau de liquide désiré.

Tous ces ingrédients peuvent aussi être mesurés avec une balance.

## **2. Comment mesurer les solides**

### **Petites quantités :**

- Les aliments secs : le sucre, la farine, les fruits secs et les gras ramollis. En utilisant des cuillères graduées pour ingrédients secs, en métal ou en plastique et de différentes tailles : remplir à capacité et raser les bords avec un couteau ou une spatule

### **Grandes quantités :**

- Les aliments secs : le sucre, la farine, les fruits secs et les gras ramollis. En utilisant des tasses graduées pour ingrédients secs, en métal ou en plastique et de différentes tailles : remplir à capacité et raser les bords avec un couteau ou une spatule.

## **3. Comment mesurer en utilisant une balance domestique**

Placer un récipient sur la balance domestique. Mesurer le poids de celui-ci. Calculer le poids du récipient et de la quantité d'ingrédients requise pour la recette. Placer l'ingrédient par petites quantités dans le récipient jusqu'à l'obtention de ce poids.

## Section F – Évaluation

---

### Rubriques

Tout au long de ce cours, on doit évaluer les connaissances et les habiletés des élèves. Dans les deux premières unités, il y a beaucoup plus de théorie que de pratique. Il faut donc garder l'intérêt et la motivation des élèves.

Voir les annexes **F-1** et **F-2**.

Plusieurs suggestions d'activités sont présentées dans la section B, sous *Autres activités pour l'intégration de la matière*. Les rubriques sont très pratiques pour évaluer les élèves et elles ont deux utilités : aider l'enseignant à évaluer un travail et aider l'élève à bien formuler son travail en prévision des exigences de son enseignant.

L'évaluation des expériences culinaires peut être difficile : il y a beaucoup d'activités simultanées et plusieurs élèves à évaluer. L'utilisation de rubriques s'avère donc très utile.

### Portfolio

Le portfolio est un outil très agréable à utiliser. Ce n'est pas un outil d'évaluation pour l'enseignant, mais plutôt un outil d'autoévaluation pour l'élève. Les grilles de réflexion et les entrées dans un journal de bord aident l'élève à se questionner, à se découvrir et à s'épanouir. Le portfolio est ensuite présenté à l'enseignant qui a le choix de l'évaluer comme projet ou de passer l'élève en entrevue pour discuter avec lui de son cheminement.

## Section G – Glossaire

---

**abaisse (une)** (*rolled out pastry*) : morceau de pâte sur lequel on a passé un rouleau pour lui donner l'épaisseur voulue.

**abaisser** (*to roll out*) : étendre au rouleau une boule de pâte.

**alterner** (*to alternate*) : ajouter des ingrédients dans un ordre régulier (ex. : alterner la farine et le lait veut dire mettre la moitié de la farine, brasser, ajouter la moitié du lait, brasser, ajouter le reste de la farine, brasser et finir avec le lait).

**aromate (un)** (*aromatic*) : substance utilisée en cuisine pour parfumer ou relever le goût des plats (ex. : cannelle, muscade, laurier, basilic, thym, café).

**aromatiser** (*to flavor*) : donner plus de goût à un plat en utilisant des substances aromatiques.

**arroser** (*to baste*) : verser un liquide sur le mets qui est en train de cuire afin de l'empêcher de s'assécher ou de durcir. On arrose parfois les fruits cuits au four avec le sirop de la cuisson.

**badigeonner** (*to baste*) : mettre au pinceau une sauce, de l'huile ou de l'œuf battu sur une préparation.

**balance domestique (une)** (*food scale*) : balance graduée en grammes ou en onces, utilisée dans une cuisine pour mesurer.

**caramel (du)** (*caramel*) : sucre cuit dans une poêle jusqu'à l'obtention d'un liquide de couleur brune (plus il cuit, plus il devient foncé).

**bain-marie (un)** (*double boiler*) : ensemble de deux chaudrons s'insérant l'un dans l'autre. Le chaudron du dessous contient de l'eau et celui du dessus contient les aliments à faire cuire ou à réchauffer.

**batterie de cuisine (une)** (*pots and pans*) : ensemble de chaudrons, de casseroles ou de poêles d'une cuisine.

**battre** (*to beat*) : mélanger avec vigueur les éléments pour incorporer de l'air.

**beurrer** (*to grease*) : étendre du beurre ramolli ou liquéfié dans un moule afin d'empêcher la pâte d'adhérer au moule.

**Biscuit (un)** (*cookie*) : généralement petit, rond et sucré, qui peut être formé par un emporte-pièce (ex : biscuit au beurre, biscuit aux brisures de chocolat).

**biscuit chaud (un)** (*scone*) : généralement moins sucré, d'un diamètre de 10 cm et d'une hauteur de 5 cm.

**bols à mélanger** (*mixing bowls*) : récipients généralement ronds et de profondeurs variées; ils peuvent être en plastique, en verre ou en métal.

**bouillir ou amener à ébullition** (*to boil or bring to a boil*) : chauffer jusqu'à ce que le liquide bouillonne (fasse des bulles) rapidement.

**brasser** (*to stir*) : remuer du liquide ou un mélange.

**casserole (une)** (*sauce pan*) : fait partie de la batterie de cuisine. Se dit d'un plus petit récipient en métal ayant un manche.

**chemiser** (*to line*) : recouvrir le fond d'un moule de gelée, de sauce, de beurre et de farine, de papier sulfurisé ou de caramel.

**combinaison** (*to combine*) : mélanger parfaitement jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés.

**concasser** (*to crush*) : diviser, écraser et réduire en petits fragments, mais non en poudre.

**coulis (un)** (*coulis*) : sauce obtenue par la cuisson lente d'un aliment, qui est ensuite passée dans un linge ou un tamis.

**couper** (*to cut*) : diviser ou trancher avec un objet tranchant tel un couteau.

**couteaux** (*knives*) : ustensiles servant à couper.

**couteau à pain (un)** (*bread knife*) : pour couper les pains et les gâteaux.

**couteau de chef (un)** (*chef's knife*) : à usages multiples, destiné à la coupe des légumes ou des fruits.

**couteau d'office (un)** (*paring knife*) : utilisé pour toutes les coupes fines.

**éplucheur ou couteau économe (un)** (*peeler*) : pour peler les fruits et les légumes.

**ciseler** (*to cut in very small dice*) : 1- couper en dés réguliers très fins (échalotes, oignons).  
2- émincer finement (ciboulette, feuilles de laitue, oseille, épinard).

**couteau tranchelard (un)** (*slicing knife*) : pour couper les viandes, les pains et les gâteaux.

**crémer** (*to cream*) : battre au fouet, à haute vitesse, afin de remplir le mélange d'air.

**cuillères** (*spoons*) : ustensiles ayant un manche et une petite partie creuse.

**cuillères à café, à soupe** (*teaspoon, tablespoon*) : ustensiles pour mesurer de petites quantités.

**cuillère de métal (une)** (*metal spoon*) : grosse cuillère pour brasser ou servir.

**cuillère de bois (une)** (*wooden spoon*) : pour mélanger des préparations chaudes.

**cuillère parisienne (une)** (*melon baller*) : pour faire des boules de chair de fruits.

**déglacer** (*to deglaze*) : liquéfier les sucs caramélisés au fond d'un récipient de cuisson en ajoutant un liquide froid (eau, vin, etc.)

**délayer** (*to water down*) : rendre plus liquide une préparation jugée trop épaisse.

**dépouiller** (*to skim*) : 1- retirer avec une louche les impuretés et les graisses qui remontent à la surface d'une préparation en ébullition lente.

2- retirer la peau des anguilles, soles, lapins, lièvres.

**dessécher** (*to dehydrate*) : sous une chaleur forte ou douce, faire évaporer l'humidité d'un aliment ou d'une préparation.

**dorer** (*to brown*) : 1. faire cuire un aliment à feu très vif dans du gras très chaud.

2. badigeonner une pâtisserie d'œuf battu et d'eau avant sa cuisson.

**égoutter** (*to drain*) : 1. se débarrasser de tout liquide : eau, jus, etc.

2. se débarrasser de l'excès d'huile des fritures; placer les aliments sur du papier qui absorbera cette huile.

**égouttoir à vaisselle (un)** (*dishrack*) : une planche et un treillis sur lequel on place de l'équipement de cuisine venant d'être lavé.

**emporte-pièce (un)** (*shape cutter*) : instrument utilisé pour produire des formes usuelles de pâtisserie.

**émincer** (*to thinly slice*) : couper des aliments en tranches très minces ou en languettes.

**entonnoir (un)** (*funnel*) : ustensile conique qui sert à transvider les liquides.

**escaloper** (*to cut in slices on a bias*) : Détailler en biais des tranches plus ou moins épaisses de légumes, poissons, viandes etc.

**évider** (*to core*) : couper un fruit ou un légume en deux pour en détacher le cœur, le noyau, les pépins ou les filaments.

**éponge (une)** (*sponge*) : terme utilisé dans la fabrication du pain qui consiste à ajouter seulement la moitié de la farine requise à la préparation liquide de levure, à laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une apparence spongieuse et qu'elle tombe aussitôt touchée du doigt.

**éplucher** (*to peel*) : enlever une mince surface d'un aliment.

**essence (une)** (*essence*) : substance obtenue par l'évaporation à feu doux d'un liquide aromatique ou d'une sauce.

**exprimer (en)** (*to press or squeeze*) : sortir le jus d'un agrume.

**farine (la)** (*flour*) : produit de la mouture du grain.

**fines herbes** (*herbs*) : plantes aromatiques, fraîches ou séchées : thym, aneth, menthe, etc.

**flamber** (*to flambé*) : enflammer un aliment après l'avoir arrosé d'alcool.

**foncer** (*to line*) : couvrir de pâte le fond d'un moule à tarte.

**fondre** (*to melt*) : chauffer un aliment pour le rendre liquide ou coulant (du beurre, du chocolat).

**fontaine (une)** (*hole*) : puits formé au centre d'un mélange d'ingrédients secs pour y mettre les ingrédients liquides.

**fouetter** (*to beat*) : à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique/à main, battre rapidement une préparation pour la faire gonfler.

**fouet (un)** (*whisk*) : ustensile avec des tiges en métal qui sert à fouetter les aliments.

**four (un)** (*oven*) : appareil électroménager chauffant dans lequel on place des aliments à réchauffer ou à cuire.

**fraisier** (*to ream*) : pétrir une pâte sous la paume de la main, en la poussant devant soi pour la rendre lisse (pâte à tarte).

**frémir** (*to simmer*) : se dit d'un liquide juste en dessous du point d'ébullition.

**frire** (*to fry or deep-fry*) : faire cuire un aliment dans de la graisse, dans un poêlon peu profond ou dans une casserole profonde pour submerger les aliments.

**gelée (une)** (*jelly*) : jus de fruit, de viande, de poisson ou de volaille clarifié qui s'est solidifié en refroidissant grâce à sa teneur élevée en gélatine.

**glace (une)** (*ice cream, sherbet, frosting, icing*) : 1. une glace peut être une crème, un sirop ou des fruits congelés.

2. on glace un gâteau en le recouvrant d'une glace de sucre.

3. on glace une crêpe ou une gaufre en la saupoudrant de sucre à fruits que l'on caramélise sous une flamme directe.

**graisse végétale (une)** (*vegetable shortening*) : terme d'usage général désignant les graisses de cuisson commerciales; ne pas confondre avec saindoux (graisse animale).

**grille (pour refroidir) (une)** (*cooling rack*) : grille métallique sur laquelle refroidissent les pâtisseries sorties du four.

**hacher** (*to chop*) : couper en petits morceaux inégaux avec couteau, hachoir ou tout autre ustensile.

**incision (faire une)** (*to make an incision*) : faire une coupure sur un aliment avec la pointe d'un couteau bien tranchant.

**incorporer** (*to fold*) : il s'agit de combiner deux ingrédients ou d'ajouter un ingrédient à un mélange : prendre une spatule, appuyer sur un côté du bol et faire le tour en remontant vers le milieu; recommencer autant de fois qu'il est nécessaire pour mélanger complètement (pas plus).

**infusion (une)** (*infusion*) : eau bouillante versée sur une substance végétale (thé, feuilles, etc.) dont on veut extraire les principes actifs.

**julienne** : Fins filaments de légumes, de viandes ou autres.

**lard (du)** : voir saindoux.

**lavette (une)** (*dishrag*) : linge pour laver les surfaces et la vaisselle.

**levain (un)** (*leavening agent*) : ingrédient qui fait lever un mélange durant la cuisson.

**levure (une)** (*yeast*) : ingrédient commercial qui réagit avec le sucre et l'eau pour faire lever une pâte avant la cuisson afin de l'aider à garder sa forme pendant la cuisson.

**lier** (*to bind or to thicken*) : Donner une certaine consistance à un fond, une sauce en ajoutant un élément de liaison.

**macérer** (*to macerate*) : laisser imbiber des aliments pendant plusieurs heures dans l'alcool ou une liqueur fine.

**malaxeur (un)** (*electric beater*) : appareil électrique muni d'un récipient, servant à mélanger plusieurs ingrédients pour les rendre homogènes.

**manier** (*to knead*) : pétrir à la main de la farine et une substance grasse pour bien les mêler.

**marmite** (*stock pot*) : récipient en métal de taille variable, muni d'anses et d'un couvercle, utilisé pour la préparation des soupes et des fonds.

**mijoter** (*to simmer*) : cuisson à feu doux à température sous le point d'ébullition.

**monter** (*to whip*) : faire monter des blancs d'œufs, c'est les battre pour les rendre en neige.

**moule (un)** (*pan, dish, tin*) : corps solide creusé et façonné, dans lequel on verse une substance liquide ou pâteuse qui, solidifiée, conserve la forme qu'elle a prise dans la cavité.

**moule à pain (un)** (*bread pan*)



**moule à muffins (un)** (*muffin pan*)



**moule à fond amovible (un)** (*removable-bottomed pan*)



**moule à tarte (un)** (*pie pan or plate*)



**moule à quiche (un)** (*quiche pan*)



**moule à gâteau (un)** (*cake pan*)



© Photos.com

**mouiller** (*to moisten*) : ajouter peu à peu de l'eau ou un autre liquide, en plus ou moins grande quantité selon la recette.

**napper** (*to coat*) : recouvrir de sauce pour embellir la préparation.

**œuf (un)** (*egg*) : 1. œufs, battus en mousse ou en neige : le jaune sera battu pour prendre la couleur du citron et le blanc sera battu en une mousse ferme.

2. œufs, battus légèrement : battus juste assez pour briser le jaune et le mélanger au blanc.

3. œufs, bien battus : bien mélangés sans être trop mousseux.

4. œufs, séparés : briser un œuf pour mettre le jaune et le blanc dans deux récipients différents, sans qu'il y ait de jaune dans le blanc.

**ouvre-boite (un)** (*can opener*) : outil utilisé pour ouvrir des boîtes de conserve.

**passoire (une)** (*colander*) : bol avec trous pour égoutter le liquide d'un aliment.

**pâte (une)** (*dough*) : mélange de farine et de liquide.

**pâte éclair (une)** (*quick bread*) : pâte dont le levain agit rapidement permettant ainsi une préparation rapide de l'aliment.

**pectine (une)** (*pectin*) : poudre qui favorise la formation de gelée.

**pétrir** (*to knead*) : plier et travailler la pâte.

**pinceau à pâtisserie (un)** (*pastry brush*) : outil pour badigeonner une préparation de lait, de beurre fondu ou autre.

**pocher** (*to poach*) : faire cuire un aliment dans un liquide à feu moyen, à couvert, mais sans laisser bouillir.

**poêle à frire (une)** (*frying pan*) : fait partie de la batterie de cuisine; se dit d'un récipient en métal peu profond ayant un manche et qui sert à frire les aliments.

**pointe** (*sliver*) : une très faible quantité d'un assaisonnement qui peut tenir sur la pointe d'un couteau.

**plaque (ou tôle) à biscuits** (*cookie sheet*) : grande surface plate utilisée pour faire cuire des aliments au four.

**purée (une)** (*purée*) : aliments cuits passés au tamis ou au presse-purée pour obtenir une crème.

**rafraichir** (*to refresh*) : arroser d'eau froide un aliment sortant de l'eau bouillante pour arrêter la cuisson, raffermir la chair ou raviver la couleur d'un légume vert.

**râpe (une)** (*grater*) : outil pour râper.

**râper** (*to grate*) : frotter un aliment sur une paroi rugueuse, percée de trous, pour le réduire en particules grossières ou fines.

**réduire** (*to reduce*) : diminuer sensiblement la quantité d'un liquide en le faisant bouillir à découvert et à feu vif.

**rouleau à pâte (un) ou rouleau à pâtisserie** (*rolling pin*) : outil qui sert à abaisser la pâte.

**ruban (faire un)** (*to form a ribbon*) : se dit d'un mélange de sucre et de jaune d'œuf qui, après avoir été bien battu à la spatule, au fouet ou au malaxeur, se plisse comme un ruban lorsqu'on le fait retomber d'une certaine hauteur.

**saindoux (du)** (*lard*) : gras commercial (lard) fait de graisse animale (porc).

**saupoudrer** (*to dust*) : faire tomber une fine pluie de poudre de farine, sucre ou autre aliment de façon égale sur un plat.

**spatule (une)** (*spatula*) : ustensile formé d'un manche et d'une extrémité évasée et aplatie, en métal, en bois ou en caoutchouc.

**sucre à fruits (un)** (*fruit sugar*) : sucre raffiné blanc, granulé fin qui se dissout rapidement.

**sucre à glacer (du)** (*icing sugar*) : sucre blanc, moulu en poudre et utilisé pour faire des glaçages (ce sucre contient de l'amidon de maïs).

**tamiser** (*to sift*) : consiste à passer de la farine (ou autre ingrédient moulu) dans un tamis fin ou une passoire pour aérer les aliments et enlever les ingrédients granulés.

**tamis (un)** (*drum sieve*) : outil pour tamiser.

**tampon à récurer (un)** (*pot scourer*) : petit objet utilisé pour nettoyer les plats lorsqu'une partie des aliments reste collée aux parois.

**tamponner** (*to dot the surface*) : répartir des parcelles de beurre sur une sauce pour éviter la formation d'une peau.

**tasses à mesurer les solides** (*measuring cups for dry ingredients*)



© Photos.com

**tasse à mesurer les liquides** (*measuring cup for liquids*)



© Shutterstock.com

**thermomètre à sucre** (*candy thermometer*) : thermomètre utilisé dans la confection de friandises; aide à juger de la température nécessaire pour obtenir la consistance voulue. On l'appelle aussi thermomètre à sirop de sucre.

**tôle à biscuits (une)** (*cookie sheet*) : voir plaque à biscuits.

**zeste (un)** (*zest*) : la pelure d'un agrume (citron, lime, etc.) contient l'essence parfumée du fruit. On gratte, râpe ou coupe cette pelure en petits morceaux pour l'utiliser.

## Section H – Références et ressources

---

### Références

Benoit, Jehane. *La Nouvelle Encyclopédie de la cuisine*, Montréal (Québec), Les Messageries du Saint-Laurent Ltée, 1975.

Centre d'élaboration des moyens d'enseignement du Québec. *Cuisine d'établissement, module 3, Outillage et équipement*, Québec, CEMEQ, 1996.

Corbeil, J.-C. et A. Archambault. *Le nouveau dictionnaire visuel*, Montréal (Québec), Québec Amérique inc., 2003.

Seinfeld, Jessica. *Deceptively Delicious*, s. l., Kindle Books, 2007. (ISBN 978-0-06-125134-4)

Williams-Sonoma. *Tools and Techniques*, Des Moines (Iowa), Oxmoor House, 2007. (ISBN 13-978-1-934533-03-1)

Williams-Sonoma. *Essentials of Baking*, Des Moines (Iowa), Oxmoor House, 2003. (ISBN 13-987-0-8487-2779-6)

Wolter, S. et C. Teubner. *Best of Baking*, s. l., HP Books, 1983. (ISBN 0-89586-071-6)

Escoffier, Auguste, *Guide culinaire* Cracknell, H. L. ISBN (978-0-8317-5478-5)

Gislen, Wayne. *Professional Cooking for Canadian Chefs*, John Wiley & Sons, inc. (ISBN 978-0-471-66377-5)

Labensky, Sarah R. *On cooking a textbook of culinary fundamentals* Pearson Education (ISBN 978-0-13-158821-9)

Recettes du Québec – Substitutions des aliments  
<<http://www.recettes.qc.ca/substitutions/>> (liste d'ingrédients à utiliser en substitution)

Les bases de la cuisine et de la pâtisserie avec exemples de recettes  
<<http://www.basesdelacuisine.com/Index/index1g.htm>>

Cuisine du monde  
<[www.delices-du-monde.fr/](http://www.delices-du-monde.fr/)> (recettes de plus de 20 pays : plats principaux, soupes, desserts et pâtisseries)

### Ressources disponibles au Learning Resources Centre (LRC)

*Work Smart, Work Safe* – Vidéocassette (Gratuit) <<http://www.ywap.ca/>> – Copyright 1996  
*Young Worker Awareness Program*

*Assurer la sécurité de vos installations* – Document de référence pour l’enseignement des arts industriels (Disponible en format PDF : <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/etech/securite/>) (ISBN : 9780771132193) (ISBN 10 : 0771132190)

*Simplifiez votre alimentation pour le plaisir et la santé*  
[ISBN : 9782894287217] [ISBN-10 : 2894287216]

*La sécurité en classe de sciences, Maternelle – 12e année, 2007* (ISBN : 9780778561422)  
Guide des ressources de l’enseignant en santé et sécurité au travail – Work Safe Alberta (2008)  
(Document en ligne)

## **Annexes**

---

Les annexes A, B et D s'adressent aux enseignants. Elles ont été conçues pour faciliter l'enseignement du cours et l'évaluation des travaux d'élèves. Les annexes C contiennent des aide-mémoire et des recettes suggérées pour ce cours. Ces annexes peuvent servir de fiches d'apprentissage pour les élèves et sont conçues pour être photocopiées et remises aux élèves.

Annexe A-1 : Exemple de plan de cours

Annexe A-2 : Application des résultats d'apprentissage selon l'unité

Annexe B-1 : Répartition des tâches

Annexe B-2 : Planification d'un évènement spécial

Annexe C-1 : Recettes pour les sauces

Annexe C-2 : Recettes pour les soupes

Annexe F-1 : Grille d'évaluation d'une expérience culinaire

Annexe F-2 : Compilation des évaluations d'expériences culinaires

## **Annexe A-1 : Exemple de plan de cours**

---

Entête de l'école

**Plan de cours** (*indiquez l'année scolaire*)

**FOD1050 : Le prêt-à-manger**

Enseignant : votre nom

### **Objectifs généraux**

Nous pouvons acheter des mets prêts à manger ou faire des repas en utilisant des plats préparés mais dans tout les cas, pour faire de bon choix, il faut tenir compte du cout, du temps, de la qualité des aliments et des diverses possibilités.

### **Informations générales**

- L'élève a besoin d'un cartable, de 20 feuilles protectrices et de 5 séparateurs.
- Les frais : (*voir la direction*)

**En cas d'absence, il revient à l'élève de s'informer du travail fait en classe et des devoirs. Pour toute question, l'élève peut s'adresser à l'enseignant.**

### **Ordre des modules**

Unités d'enseignement	échancier (ces dates sont approximatives) (à déterminer selon votre horaire)
1. Santé et sécurité dans la cuisine	(3 heures)
2. Développement des habiletés et techniques de base	(4 heures)
3. Nature des aliments	(8 heures)
4. Présentation et préparation	(10 heures)

### **Évaluation**

#### **Tous les bulletins :**

Examens et travaux	30 %
Expériences culinaires	45 %
Portfolio	20 %
Participation	5 %

<b>NOTE FINALE</b>	1 <sup>er</sup> bulletin (mois)	50 %	(à déterminer selon votre horaire)
	2 <sup>e</sup> bulletin (mois)	50 %	

## Annexe A-2 : Application des résultats d'apprentissage selon l'unité

		DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES PERSONNELLES		INTERACTION ET COMMUNICATION		PLANIFICATION ET GESTION		UTILISATION DES DONNÉES ET DE LA TECHNOLOGIE	
		Prise en charge personnelle	Gestion des transitions	Capacité de travailler en équipe	Communication	Pensée critique	Réalisation des projets	Numératie	Intégration technologique
<b>Santé et sécurité dans la cuisine</b>	Hygiène et sécurité personnelle en cuisine ( <i>analyse de la sécurité en cuisine, SIMDUT, affiche de prévention d'accidents et premiers soins pour coupures et brûlures</i> )								
	Utilisation sécuritaire des ustensiles et des appareils ( <i>couteaux, robot culinaire, mélangeur, batteur électrique</i> )								
	Santé et sécurité dans la manipulation d'aliments ( <i>se laver les mains et nettoyer les surfaces, prévention de la contamination d'aliments par d'autres aliments, importance de bien cuire et de bien entreposer la nourriture</i> )								
<b>Développement des habiletés et techniques de base</b>	Révision de la terminologie culinaire								
	Révision des techniques de base en nutrition								
	Habiletés reliées aux mesures								
<b>Rôle des sauces et des soupes en cuisine</b>	Importance des sauces								
	Les sauces mères :								
	Les agents épaississants								
	Les agents aromatisants								
	Les soupes								
	Valeurs nutritionnelles								

		DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES PERSONNELLE		INTERACTION ET COMMUNICATION		PLANIFICATION ET GESTION		UTILISATION DES DONNÉES ET DE LA TECHNOLOGIE	
		Prise en charge personnelle	Gestion des transitions	Capacité de travailler en équipe	Communication	Pensée critique	Réalisation des projets	Numératie	Intégration technologique
<b>Présentation et préparation</b>	Gestion de la cuisine et du temps de préparation								
	Expérience pratique 1 : Préparation d'une sauce salée								
	Expérience pratique 2 : Préparation d'une sauce sucrée								
	Expérience pratique 3 : Préparation d'un velouté								
	Expérience pratique 4 : Préparation d'un bouillon								

## **Annexe B-1 : Répartition des tâches**

---

Il est suggéré de répartir les tâches en trois catégories : le nettoyage, la préparation et l'exécution. Ceci n'est qu'une suggestion; libre à vous d'adapter les tâches pour les élèves.

(N) Nettoyage :

- laver le comptoir, la table de travail, le plancher
- sortir les linges et les serviettes propres
- laver la vaisselle

(P) Préparation :

- vérifier qu'on a tous les ingrédients
- sortir les ingrédients, les couper/hacher/trancher et les mesurer
- préparer les ustensiles, les appareils
- mettre les linges et les serviettes au lavage

(E) Exécution :

- assembler et préparer les recettes
- allumer le four si nécessaire

Avant chaque expérience pratique, il est important de lire la recette et de déterminer les rôles de chacun. Cette tâche permet aux élèves de prendre conscience des étapes non écrites dans les recettes. Les recettes fournies aux élèves pourront être accompagnées d'une feuille vierge à remplir par les élèves.

Voici un exemple pour mieux vous guider :

<b>Sauce béchamel</b>	
70 g de beurre 70 g de farine 1 L de lait 1 oignon moyen	2 petites feuilles de laurier 2 clous de girofle Sel fin Poivre en grains Noix de muscade râpée
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mesurer les ingrédients</li><li>2. Porter le lait à ébullition.</li><li>3. Couper l'oignon en deux et piquer le laurier sur chaque moitié avec le clou de girofle</li><li>4. Faire fondre le beurre dans une casserole.</li><li>5. Lorsqu'il commence à grésiller, ajouter la farine en une seule fois.</li><li>6. Bien mélanger à la spatule en bois; cuire pendant quelques minutes pour réaliser un roux blanc; attention de ne pas le laisser brunir; laisser refroidir</li><li>7. Verser le lait bouillant sur le roux blanc refroidi; bien mélanger avec un fouet; ramener au frémissement; ajouter l'oignon piqué et assaisonner partiellement</li><li>8. Cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant fréquemment</li><li>9. Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement</li></ol>	

Recette : Sauce béchamel	Répartition des tâches		
	N	P	E
(la veille)		Vérifier que tous les ingrédients sont disponibles	
En arrivant	Se laver les mains, s'attacher les cheveux, se retrousser les manches et mettre un tablier		
1. Mesurer les ingrédients	Nettoyer les comptoirs et surfaces de travail avec des linges	Sortir les planches à découper Mesurer les ingrédients	Vérifier la propreté des casseroles et des outils, et allumer les brûleurs
2. Porter le lait à ébullition			Placer le lait dans la casserole et chauffer
3. Couper l'ognon en deux et piquer le laurier sur chaque moitié avec le clou de girofle	Préparer l'évier pour la vaisselle : eau chaude et savon	Piquer l'ognon	
4. Faire fondre le beurre dans une casserole			Placer le beurre dans une casserole et chauffer
5. Lorsqu'il commence à grésiller, ajouter la farine en une seule fois	Nettoyer les planches à découper et les comptoirs	Ranger les ingrédients	Ajouter la farine et remuer
6. Bien mélanger à la spatule en bois; cuire pendant quelques minutes pour réaliser un roux blanc; attention de ne pas le laisser brunir; laisser refroidir			Cuire le roux blanc et refroidir
7. Verser le lait bouillant sur le roux blanc refroidi; bien mélanger avec un fouet; ramener au frémissement; ajouter l'ognon piqué et assaisonner partiellement	Nettoyer les casseroles		Ajouter le lait bouillant tout en remuant à l'aide d'un fouet; amener au frémissement
8. Cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant fréquemment			Assaisonner et Ajouter l'ognon piqué et cuire

9. Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement	Nettoyer les poêles Faire la vaisselle Nettoyer les cuisinières et les comptoirs	Ramasser les linges et faire laver Vérifier la propreté de tout l'équipement	Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement
	Passer le balai		



## **Annexe B-2 Planification d'un évènement spécial**

---

### **Planification**

Voici des questions à se poser :

*Il faudra un minimum de 4 à 5 semaines pour bien organiser cet évènement.*

1. Quel est le but de cet évènement :
  - collecte de fonds pour \_\_\_\_\_
  - promouvoir les talents et les réalisations des élèves
  - divertissement (souper communautaire où les élèves fournissent le dessert)
  
2. Quel est le thème de cet évènement?
  - une dégustation
  - célébration de Noël
  - pâtisseries du monde
  - \_\_\_\_\_
  
3. Est-ce que c'est un évènement conjoint à un autre évènement? Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_
  
4. Qui voulez-vous inviter à cet évènement?
  - seulement les parents des élèves concernés
  - tous les parents et les élèves du secondaire
  - toute l'école
  - le personnel de l'école
  - \_\_\_\_\_
  
5. Quand voulez-vous tenir cet évènement? Date \_\_\_\_\_
  - le matin
  - pendant les heures d'école
  - après l'école
  - en soirée
  
6. Qui pourrait vous aider à organiser de cet évènement?
  - la direction
  - un autre enseignant \_\_\_\_\_
  - le conseil étudiant
  - un parent \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  
7. Avez-vous un budget à votre disposition? Non \_\_\_\_\_ Oui \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ \$

Autres informations pertinentes :

Maintenant que vous avez une bonne idée de ce que vous voulez, **organisez**.

	Exemple d'évènement		
	Un vernissage pour les projets d'art : la nourriture préparée en classe sera servie.	Un souper communautaire pour toutes les familles de l'école : les familles fourniront les mets principaux, les élèves fourniront les desserts	Une collecte de fonds
<i>Vous pouvez écrire les dates précises dans les cases suivantes :</i>			
5 semaines avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenir la permission de la direction d'école, s'assurer que la date n'entre pas en conflit avec un autre évènement.</li> <li>• Commencer à cuisiner et à congeler les aliments préparés par les élèves.</li> <li>• Impliquer les élèves : faire des affiches, des publicités, etc.</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – Préparer des invitations		
4 semaines avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afficher la moitié des affiches et publicités.</li> <li>• Cuisiner et congeler les aliments préparés par les élèves.</li> <li>• Impliquer les élèves : décoration de la salle, présentation de la nourriture.</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – Voulez-vous louer un local? – Est-ce que les élèves vont se promener avec des plateaux ou y aura-t-il une table? – Allez-vous servir des boissons?		<i>Collecte de fonds :</i> – Quel sera le prix des aliments? – Allez-vous vendre des boissons?
3 semaines avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afficher la deuxième moitié des affiches et publicités, faire des annonces à la radio étudiante ou à la radio communautaire.</li> <li>• Cuisiner et congeler les aliments préparés par les élèves.</li> <li>• Assigner les tâches pour l'évènement : est-ce qu'un horaire sera nécessaire (rotation)?</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – Service, présentation des plateaux	<i>Souper communautaire :</i> – Installation et présentation de la table	<i>Collecte de fonds :</i> – Installation et présentation de la table, faire les affiches de prix, choisir un caissier (placer des personnes de confiance à la caisse)

2 semaines avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisiner et congeler les aliments préparés par les élèves.</li> <li>• Acheter les serviettes, les verres, les assiettes et les ustensiles.</li> <li>• Envoyer les invitations faites précédemment</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – <i>Sélectionner de la musique d’ambiance</i>		
1 semaine avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisiner et congeler les aliments préparés par les élèves.</li> <li>• Confirmer la participation des élèves et des invités.</li> <li>• Faire une dernière campagne publicitaire.</li> <li>• Faire des cartons d’identification pour les plats.</li> <li>• Faire des affiches pour diriger les gens vers votre évènement</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – <i>Est-ce que vos élèves portent des vêtements spéciaux? Pantalon foncé et chemise blanche, un tablier?</i>		<i>Collecte de fonds :</i> – <i>Préparer la petite caisse, faire une affiche de remerciements pour la contribution des personnes</i>
1 jour ou 2 avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortir les confections du congélateur, dégeler au réfrigérateur pour conserver leur fraîcheur</li> </ul>		
La veille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser les plateaux. Suggestion : mettre un assortiment de mets sur chaque plateau, couper certains gâteaux en tranches et mettre les tranches sur différents plateaux.</li> <li>• Placer les cartons d’identification sur les plateaux.</li> <li>• Bien envelopper les plateaux d’une pellicule plastique</li> </ul>		
3 à 5 heures avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser les affiches pour guider les gens vers le lieu de l’évènement.</li> <li>• Placer les tables, les nappes.</li> <li>• Avoir un appareil photo à la portée de la main.</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – <i>Décorer la pièce</i>		<i>Collecte de fonds :</i> – <i>Placer des chaises à la table, sortir la petite caisse</i>
5 minutes avant	<i>Vernissage :</i> – <i>Accueillir les gens</i>		<i>Collecte de fonds :</i> – <i>Placer deux plateaux sur la table</i>
30 minutes après le début de l’évènement	<i>Vernissage :</i> – <i>Sortir les plateaux de pâtisseries</i>		

45 minutes après le début de l'évènement		<i>Souper communautaire :</i> – <i>Sortir les plateaux</i>	
Pendant le déroulement de l'évènement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortir des plateaux remplis et enlever ceux qui sont à moitié vides</li> <li>• Regarnir les plateaux</li> <li>• Prendre des photos</li> <li>• S'il n'y a plus de pâtisseries :</li> </ul>		
	<i>Vernissage :</i> – <i>Commencer à nettoyer la cuisine</i>	<i>Souper communautaire :</i> – <i>Enlever les plateaux et commencer à nettoyer la cuisine</i>	<i>Collecte de fonds :</i> – <i>Placer une affiche sur la table remerciant les gens qui ont contribué à la collecte de fonds</i>
À la fin de la soirée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ranger les tables, les chaises, les nappes</li> <li>• Donner les restes de pâtisseries; ils ne peuvent être recongelés</li> <li>• Nettoyer le lieu de travail et la salle ayant servi à l'évènement</li> <li>• Remercier et complimenter les élèves pour leur contribution à la réussite de l'évènement</li> </ul>		
La semaine suivante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envoyer des cartes de remerciements à ceux qui ont contribué à la réussite de la soirée</li> <li>• Demander à un élève d'écrire un petit article pour le journal scolaire, le journal étudiant, le journal local ou le journal local francophone et y ajouter les photos</li> </ul>		

Après l'évènement : **Réflexion**

Qu'est-ce qui a bien fonctionné?

En quoi pourrait-on faire mieux?

Suggestions pour le prochain évènement :

## Annexe C-1 : Recettes de sauces

<b>Sauce béchamel</b>		
Sauce mère (blanche)	70 g de beurre 70 g de farine 1 L de lait 1 oignon moyen	2 petites feuilles de laurier 2 clous de girofle Sel fin Poivre en grains Noix de muscade râpée
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mesurer les ingrédients</li> <li>Porter le lait à ébullition.</li> <li>Couper l'oignon en deux et piquer le laurier sur chaque moitié avec le clou de girofle</li> <li>Faire fondre le beurre dans une casserole.</li> <li>Lorsqu'il commence à grésiller, ajouter la farine en une seule fois.</li> <li>Bien mélanger à la spatule en bois; cuire pendant quelques minutes pour réaliser un roux blanc; attention de ne pas le laisser brunir; laisser refroidir</li> <li>Verser le lait bouillant sur le roux blanc refroidi; bien mélanger avec un fouet; ramener au frémissement; ajouter l'oignon piqué et assaisonner partiellement</li> <li>Cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant fréquemment</li> <li>Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement</li> </ol>	

<b>Sauce Mornay</b>		
Sauce dérivée	500 ml de béchamel 50 g de fromage râpé (Gruyère ou emmenthal) 1 jaune d'œuf	Sel Poivre Noix de muscade
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chauffer la béchamel jusqu'au frémissement.</li> <li>Mélanger au fouet le jaune d'œuf avec un peu de sauce chaude.</li> <li>Ajouter ce mélange au reste de sauce, tout en fouettant.</li> <li>Laisser cuire 1 minute à feu doux en remuant constamment; ajouter le fromage râpé.</li> <li>Rectifier l'assaisonnement au besoin</li> <li>Servir ou refroidir; on peut tamponner la surface de la sauce avec de petites noix de beurre afin d'éviter qu'une croûte ne se forme.</li> </ol>	

<b>Sauce veloutée (veau, poulet ou poisson)</b>			
Sauce mère (blonde)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <b>Pour 1 litre de velouté</b>  60 à 80 g de beurre  60 à 80 g de farine </td> <td style="width: 50%;"> Sel fin  Poivre blanc </td> </tr> </table>	<b>Pour 1 litre de velouté</b> 60 à 80 g de beurre 60 à 80 g de farine	Sel fin Poivre blanc
	<b>Pour 1 litre de velouté</b> 60 à 80 g de beurre 60 à 80 g de farine	Sel fin Poivre blanc	
<p><u>Réaliser le roux blanc</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire les pesées.</li> <li>2. Mettre le beurre à fondre.</li> <li>3. Rajouter la farine tout en mélangeant.</li> <li>4. Retirer du feu quand le roux devient mousseux.</li> </ol> <p><u>Confectionner le velouté</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Verser petit à petit le fond sur le roux froid tout en mélangeant au fouet.</li> <li>6. Porter à ébullition.</li> <li>7. Laisser bouillir lentement pendant 8 à 10 minutes.</li> </ol> <p><u>Finition du velouté</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Passer la sauce en foulant.</li> <li>9. Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.</li> <li>10. Tamponner; réserver à couvert dans un bain-marie à + 63 °C ou refroidir rapidement.</li> </ol>			

<b>Sauce suprême</b>			
Sauce dérivée	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> 500 ml de velouté de volaille  1 jaune d'œuf  25 cl de crème fraîche </td> <td style="width: 50%;"> Jus de citron, sel, piment de Cayenne  25 g de beurre </td> </tr> </table>	500 ml de velouté de volaille 1 jaune d'œuf 25 cl de crème fraîche	Jus de citron, sel, piment de Cayenne 25 g de beurre
	500 ml de velouté de volaille 1 jaune d'œuf 25 cl de crème fraîche	Jus de citron, sel, piment de Cayenne 25 g de beurre	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chauffer le velouté jusqu'au frémissement; délayer au besoin avec du fond de poulet.</li> <li>2. <i>Mélanger au fouet</i> le jaune d'œuf et la crème pour former une liaison.</li> <li>3. Retirer le velouté du feu; incorporer la liaison.</li> <li>4. Incorporer le beurre au fouet.</li> <li>5. Rectifier l'assaisonnement au besoin.</li> </ol>			

<b>Sauce bonne-femme</b>		
<b>Sauce dérivée</b>	<b>Pour 6 personnes</b> 1 échalote 30 g de beurre 10 cl de vin blanc sec 20 cl de crème fraîche liquide 30 cl de velouté de poisson Sel, poivre, jus de citron	<b>Garnitures suggérées</b> Quelques moules cuites avec le jus de cuisson réduit Quelques crevettes décortiquées
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacher l'échalote.</li> <li>2. Faire fondre le beurre; faire revenir l'échalote pendant 5 minutes.</li> <li>3. Ajouter le vin blanc; réduire aux <math>\frac{3}{4}</math>.</li> <li>4. Ajouter le fumet de poisson et la crème fraîche.</li> <li>5. Assaisonner légèrement.</li> <li>6. Réduire la sauce jusqu'à une consistance nappante.</li> <li>7. Ajouter les moules et les crevettes.</li> <li>8. Rectifier l'assaisonnement; napper le poisson.</li> </ol>	

<b>Sauce espagnole</b>		
<b>Sauce mère (brune)</b>	50 g de beurre clarifié 1 carotte 1 oignon 1 branche de céleri 10 cl de concentré de tomates 6 tomates pelées et épépinées (fraîches ou en conserve)	$\frac{1}{2}$ verre de vin rouge 2 litres de fond brun de veau 130 g de roux brun 1 branche de thym $\frac{1}{2}$ feuille de laurier
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chauffer le beurre dans une casserole.</li> <li>2. Couper les légumes en mirepoix; ajouter au beurre; faire brunir.</li> <li>3. Ajouter le concentré de tomates; cuire encore 2 minutes.</li> <li>4. Déglacer avec le vin rouge.</li> <li>5. Ajouter le roux brun; mélanger.</li> <li>6. Ajouter le thym, le laurier et les tomates entières.</li> <li>7. Ajouter le fond brun de veau; assaisonner partiellement; porter à ébullition.</li> <li>8. Faire frémir pendant 1,5 à 2 heures en dépouillant et en dégraissant fréquemment.</li> <li>9. Passer au chinois; refroidir; conserver au froid.</li> </ol>	

<b>Sauce bordelaise</b>		
Sauce dérivée	<p><u>Pour 8 personnes</u></p> <p><u>Base</u></p> <p>1 L sauce espagnole</p> <p><u>Réduction</u></p> <p>20 cl de vin rouge</p> <p>50 g d'échalotes</p> <p>1 brindille de thym</p> <p>Feuille de laurier</p> <p>Poivre en grains</p>	<p><u>Finition</u></p> <p>50 g de beurre</p> <p><u>Assaisonnement</u></p> <p>Sel fin</p> <p>Poivre blanc</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparer les éléments de la réduction.</li> <li>2. Ciseler les échalotes.</li> <li>3. Concasser le poivre en grains.</li> <li>4. Mettre dans une sauteuse le vin rouge, les échalotes ciselées, le thym, un fragment de feuille de laurier et la mignonnette; faire réduire presque à sec.</li> <li>5. Ajouter le fond de veau lié; laisser cuire à petit feu pendant 30 minutes; dépouiller fréquemment durant la cuisson.</li> <li>6. Passer la sauce au chinois-étamine au terme de la cuisson.</li> <li>7. Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement de la sauce.</li> <li>8. Monter la sauce au beurre; ne plus faire bouillir.</li> <li>9. Tamponner; réserver au bain-marie.</li> </ol>	

<b>Sauce bigarade</b>		
Sauce dérivée	<p><u>Pour 8 personnes</u>            0.2 L de fond de poulet            0.4 L de sauce espagnole            80 g de sucre semoule            10 cl de vinaigre de vin rouge</p>	<p>2 oranges            5 cl de Curaçao            10 g de beurre            Sel fin            Poivre blanc</p>
	<p><u>Confectionner la gastrique</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Réunir dans une petite casserole le sucre et le vinaigre.</li> <li>2. Faire réduire jusqu' à obtention d'un caramel blond.</li> <li>3. Couper la cuisson avec le fond volaille.</li> <li>4. Ajouter la sauce espagnole et faite cuire a feu doux.</li> </ol> <p><u>Préparer les oranges</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Laver et brosser les oranges.</li> <li>6. Prélever les zestes à l'aide d'un économe.</li> <li>7. Tailler les zestes en fine julienne; réserver.</li> <li>8. Presser les oranges; réserver le jus.</li> </ol> <p><u>Blanchir les zestes</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Mettre la julienne dans une petite casserole.</li> <li>10. Mouiller à l'eau froide à 3 cm au dessus des zestes.</li> <li>11. Faire bouillir pendant environ 5 minutes afin d'éliminer en partie l'amertume.</li> <li>12. Rafraichir à l'eau courante; égoutter; réserver.</li> </ol> <p><u>Terminer la sauce</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Ajouter le jus d'orange à la sauce; laisser réduire si nécessaire.</li> <li>14. Passer la sauce au chinois-étamine.</li> <li>15. Rajouter la julienne d'orange; laisser frémir pendant 5 minutes.</li> <li>16. Rajouter le Curaçao; débarrasser la sauce dans un bain-marie à sauce.</li> <li>17. Tamponner; réserver au chaud.</li> </ol>	

<b>Sauce aux tomates</b>			
Sauce mère (rouge/purée)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">           80 g de beurre            80 g de lardons            80 g de carottes            80 g d'ognons            10 g d'ail, écrasé            40 g de farine            1 kg de tomates entières en conserve         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">           100 g de concentré de tomates            0,5 L de fond blanc (ou d'eau)            1 bouquet garni            Gros sel            Poivre            Sucre semoule         </td> </tr> </table>	80 g de beurre 80 g de lardons 80 g de carottes 80 g d'ognons 10 g d'ail, écrasé 40 g de farine 1 kg de tomates entières en conserve	100 g de concentré de tomates 0,5 L de fond blanc (ou d'eau) 1 bouquet garni Gros sel Poivre Sucre semoule
80 g de beurre 80 g de lardons 80 g de carottes 80 g d'ognons 10 g d'ail, écrasé 40 g de farine 1 kg de tomates entières en conserve	100 g de concentré de tomates 0,5 L de fond blanc (ou d'eau) 1 bouquet garni Gros sel Poivre Sucre semoule		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tailler les légumes en petits dés.</li> <li>2. Faire fondre le beurre; ajouter les lardons; faire revenir.</li> <li>3. Ajouter les carottes et les oignons; faire suer.</li> <li>4. Ajouter la farine; mélanger pour former un roux; cuire légèrement.</li> <li>5. Ajouter les tomates et le concentré.</li> <li>6. Mouiller avec le fond blanc.</li> <li>7. Porter à frémissement tout en remuant.</li> <li>8. Rajouter l'ail, le bouquet garni; assaisonner partiellement.</li> <li>9. Nettoyer les bords intérieurs; couvrir; cuire à couvert pendant 1 h 30 min.</li> <li>10. Retirer le bouquet garni.</li> <li>11. Passer la sauce au chinois en foulant.</li> <li>12. Délayer au besoin; assaisonner.</li> </ol> <p><b>Note</b> : Lors de l'assaisonnement, ajouter une pincée de sucre pour atténuer l'acidité de la sauce. Il est possible d'ajouter d'autres éléments aromatiques à la sauce (basilic, poivrons, cèleri, fenouil). Avant de la passer au chinois, la sauce peut être mixée avec la garniture. On peut omettre les lardons et remplacer le fond blanc par de l'eau ou du fond de légumes.</p>		

<b>Sauce bolognaise</b>			
Sauce dérivée	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <u>Pour 4 personnes</u>            2 c. à soupe d'huile d'olive            1 oignon moyen, haché finement            4 gousses d'ail, hachées         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">           500 g de viande, hachée            500 ml de sauce aux tomates            Sel, poivre, thym, origan,         </td> </tr> </table>	<u>Pour 4 personnes</u> 2 c. à soupe d'huile d'olive 1 oignon moyen, haché finement 4 gousses d'ail, hachées	500 g de viande, hachée 500 ml de sauce aux tomates Sel, poivre, thym, origan,
<u>Pour 4 personnes</u> 2 c. à soupe d'huile d'olive 1 oignon moyen, haché finement 4 gousses d'ail, hachées	500 g de viande, hachée 500 ml de sauce aux tomates Sel, poivre, thym, origan,		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une grande casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.</li> <li>2. Ajouter la viande hachée; cuire pendant quelques minutes tout en remuant sans cesse.</li> <li>3. Saler, poivrer.</li> <li>4. Ajouter ensuite la sauce aux tomates; si la sauce semble trop épaisse, ajouter <math>\frac{1}{2}</math> verre d'eau.</li> <li>5. Laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure ou plus en remuant fréquemment.</li> </ol>		

## Coulis de poivrons

Sauce dérivée	<u>Pour 250 ml de coulis</u> 1 noix de beurre 3 échalotes, finement hachées 4 poivrons rouges moyens	15 ml de pâte de tomate 100 ml de crème épaisse sel, poivre piment de Cayenne
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Chauffer le beurre dans une casserole; faire suer les échalotes.</li><li>2. Préparer les poivrons; éplucher; couper en deux; enlever les membranes et les pépins; tailler en dés.</li><li>3. Ajouter aux échalotes; couvrir d'eau; faire frémir.</li><li>4. Ajouter la pâte de tomate et la crème épaisse.</li><li>5. Assaisonner de sel, poivre et piment de Cayenne.</li><li>6. Cuire à feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les poivrons soient bien tendres.</li><li>7. Mixer la sauce (utiliser un mixeur électrique) ou fouler la sauce au travers d'un chinois.</li><li>8. Rectifier l'assaisonnement au goût.</li></ol>	

## Sauce hollandaise

Sauce mère émulsionnée avec œufs	<u>Pour 10 personnes</u> 450 g de beurre clarifié tiède 5 jaunes d'œuf jus de $\frac{1}{2}$ citron	5 cl d'eau Sel Poivre de Cayenne
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettre les jaunes d'œufs dans un bol en acier inoxydable; ajouter l'eau et le jus de citron. Il faut respecter le rapport jaunes et eau.</li><li>2. Placer le bol sur un bain-marie chaud et fouetter les jaunes énergiquement et sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une masse mousseuse, homogène et légèrement épaisse (stage du ruban); attention, ne pas trop chauffer! (<i>ne doit pas dépasser 65 °C</i>)</li><li>3. Monter la sauce en ajoutant petit à petit le beurre clarifié tout en fouettant sans arrêt.</li><li>4. Assaisonner.</li></ol> <p><b>Note</b> : afin de maintenir l'émulsion, cette sauce devra se garder au bain marie à 40 °C et par conséquent, pour des raisons de sécurité alimentaire, elle ne peut être gardée que pour un maximum de 90 minutes.</p>	

<b>Beurre blanc</b>	
Sauce mère émulsionnée sans œufs	50 g d'échalotes, ciselées 150 ml de vin blanc 5 cl de crème 250 g de beurre, froid, coupé en petits cubes
	Sel fin Piment de Cayenne ou poivre blanc
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettre les échalotes et le vin blanc dans une casserole; porter à ébullition; laisser réduire des <math>\frac{2}{3}</math> à petit feu.</li> <li>2. Ajouter la crème; laisser réduire légèrement.</li> <li>3. Remettre la casserole à feu vif; incorporer progressivement le beurre dans la réduction tout en remuant énergiquement et sans arrêt à l'aide d'un fouet; continuer jusqu'à ce que tout le beurre soit utilisé; la sauce doit être homogène et de la consistance de crème épaisse; attention, ne pas trop chauffer!</li> <li>4. Assaisonner.</li> </ol> <p><u>Variantes.</u> Pour un peu plus d'intérêt, vous pouvez rajouter au choix; une pointe de curry ou de safran, un coulis de poivrons rouges ou jaunes, une chiffonnade d'oseille, des fines herbes, de la ciboulette ciselée, du cerfeuil haché, etc.</p>	

## Annexe C-2 : Recettes de soupes

<b>Potage au poulet et nouilles</b>			
Bouillon	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">           10 g de beurre            2 carottes, coupées en brunoise            1 branche de cèleri, coupé en brunoise (réserver les feuilles pour la garniture)            Le blanc d'un poireau, émincé finement            1 L de bouillon de poulet maison         </td> <td style="width: 50%;">           1 tasse de poulet cuit, taillé en petit dés  <math>\frac{1}{2}</math> tasse de nouilles au choix            2 c. à café de feuilles de cèleri réservées            Sel, poivre         </td> </tr> </table>	10 g de beurre 2 carottes, coupées en brunoise 1 branche de cèleri, coupé en brunoise (réserver les feuilles pour la garniture) Le blanc d'un poireau, émincé finement 1 L de bouillon de poulet maison	1 tasse de poulet cuit, taillé en petit dés $\frac{1}{2}$ tasse de nouilles au choix 2 c. à café de feuilles de cèleri réservées Sel, poivre
10 g de beurre 2 carottes, coupées en brunoise 1 branche de cèleri, coupé en brunoise (réserver les feuilles pour la garniture) Le blanc d'un poireau, émincé finement 1 L de bouillon de poulet maison	1 tasse de poulet cuit, taillé en petit dés $\frac{1}{2}$ tasse de nouilles au choix 2 c. à café de feuilles de cèleri réservées Sel, poivre		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire cuire les nouilles al dente (ferme sous la dent); refroidir; réserver.</li> <li>2. Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre à feu doux.</li> <li>3. Ajouter les légumes; faire revenir sans les colorer pendant 3 à 4 minutes.</li> <li>4. Ajouter le bouillon de poulet; amener au frémissement et cuire pendant 5 minutes.</li> <li>5. Ajouter les nouilles et le poulet; ramener à ébullition pour réchauffer la garniture.</li> <li>6. Retirer du feu; ajouter les feuilles de cèleri; rectifier l'assaisonnement.</li> </ol>		

<b>Bouillon aux légumes (sans gras)</b>			
Bouillon	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">           4 carottes  <math>\frac{1}{2}</math> pied de cèleri            1 oignon, gros            2 poireaux            1 navet            1 petit poivron rouge            2 litres d'eau         </td> <td style="width: 50%;">           4 tomates pelées et épépinées  <b>Optionnel</b> : base de bouillon, au choix            2 cuillères à soupe de persil, haché            Sel, poivre,            Fines herbes (au goût)         </td> </tr> </table>	4 carottes $\frac{1}{2}$ pied de cèleri 1 oignon, gros 2 poireaux 1 navet 1 petit poivron rouge 2 litres d'eau	4 tomates pelées et épépinées <b>Optionnel</b> : base de bouillon, au choix 2 cuillères à soupe de persil, haché Sel, poivre, Fines herbes (au goût)
4 carottes $\frac{1}{2}$ pied de cèleri 1 oignon, gros 2 poireaux 1 navet 1 petit poivron rouge 2 litres d'eau	4 tomates pelées et épépinées <b>Optionnel</b> : base de bouillon, au choix 2 cuillères à soupe de persil, haché Sel, poivre, Fines herbes (au goût)		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tailler tous les légumes en dés moyens</li> <li>2. Placer les légumes (sauf les tomates) dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau et faire suer 5 minutes</li> <li>3. Ajouter les 2 litres d'eau et porter à ébullition</li> <li>4. Ajouter les tomates et leur jus, les fines herbes (et éventuellement le bouillon)</li> <li>5. Assaisonner partiellement de sel, de poivre et mijoter pendant 10 minutes</li> <li>6. Ajouter les fines herbes; laisser mijoter 5 minutes supplémentaires</li> <li>7. Rectifier l'assaisonnement</li> </ol>		

<b>Crème de poulet (légère et rapide)</b>		
<b>Potage épais : crème</b>	400 g de chair de poulet 1 L de fond de volaille ou de bouillon de poulet 2 c. à café (au goût) de concentré en poudre de poulet 60 g de riz gluant, non cuit	Persil haché, au goût Sel et poivre 150 ml de crème légère (15 %)
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettre la volaille, le bouillon, le concentré, le riz et le persil dans une marmite; mijoter pendant 30 minutes à feu doux.</li> <li>2. Retirer du feu; passer au presse-purée ou au robot culinaire pour réduire en purée.</li> <li>3. Ajouter la crème; assaisonner au goût.</li> <li>4. Passer au chinois en foulant.</li> <li>5. Servir chaud avec des croutons.</li> </ol>	

<b>Velouté de poulet</b>		
<b>Potage épais : velouté</b>	1 L de velouté de poulet 1 tasse (250 ml) de crème 15 % 1 poitrine de poulet 200 ml de fond de poulet	2 jaunes d'œufs Estragon frais ou séché pour décorer Sel, poivre, jus de citron, piment de Cayenne
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une casserole, faire chauffer le velouté jusqu'au frémissement.</li> <li>2. Ajouter 150 ml de crème et porter de nouveau à ébullition.</li> <li>3. Rectifier l'assaisonnement.</li> <li>4. Cuire la poitrine de poulet 8 minutes dans le bouillon de poulet.</li> <li>5. L'égoutter et la découper en petits dés.</li> <li>6. Juste avant le service, mélanger les jaunes d'œufs avec le reste de crème à l'aide d'un fouet; l'incorporer au velouté en mélangeant au fouet; ne pas faire bouillir.</li> <li>7. Ajouter les dés de poulet; garnir d'estragon.</li> </ol>	

<b>Bisque de crevettes</b>			
Potage épais : bisque	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">           300 g de crevettes roses, entières            1 c. à soupe d'huile d'olive            2 gousses d'ail, hachées            2 échalotes, ciselées            1 carotte, coupée en petit dés            1 c. à soupe de concentré de tomates            2 c. à soupe de cognac         </td> <td style="width: 50%;">           10 cl de vin blanc            1 L de fond de poisson            70 g de riz gluant            1 bouquet garni            Sel et poivre            2 c. à soupe de crème épaisse         </td> </tr> </table>	300 g de crevettes roses, entières 1 c. à soupe d'huile d'olive 2 gousses d'ail, hachées 2 échalotes, ciselées 1 carotte, coupée en petit dés 1 c. à soupe de concentré de tomates 2 c. à soupe de cognac	10 cl de vin blanc 1 L de fond de poisson 70 g de riz gluant 1 bouquet garni Sel et poivre 2 c. à soupe de crème épaisse
300 g de crevettes roses, entières 1 c. à soupe d'huile d'olive 2 gousses d'ail, hachées 2 échalotes, ciselées 1 carotte, coupée en petit dés 1 c. à soupe de concentré de tomates 2 c. à soupe de cognac	10 cl de vin blanc 1 L de fond de poisson 70 g de riz gluant 1 bouquet garni Sel et poivre 2 c. à soupe de crème épaisse		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Décortiquer les crevettes; réserver les carapaces et les têtes pour la bisque et les queues pour la garniture.</li> <li>2. Dans une casserole, faire revenir pendant 5 bonnes minutes dans l'huile d'olive les carapaces et les têtes de crevettes.</li> <li>3. Ajouter les échalotes, la gousse d'ail et la carotte.</li> <li>4. Ajouter le concentré de tomates et colorer légèrement.</li> <li>5. Déglacer avec le cognac et le vin blanc.</li> <li>6. Mouiller avec le fond de poisson; porter à ébullition.</li> <li>7. Ajouter le bouquet garni; assaisonner.</li> <li>8. Laisser cuire à feu moyen pendant 30 à 45 minutes.</li> <li>9. Broyer à l'aide d'un mixer ou d'un robot culinaire.</li> <li>10. Passer au chinois en foulant.</li> <li>11. Ajouter la crème épaisse; rectifier l'assaisonnement.</li> <li>12. Garnir avec les queues de crevettes réservées.</li> </ol>		

<b>Potage aux pois cassés</b>			
Potage naturellement épais; purée	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">           300 g de pois cassés            1 oignon, piqué de 2 clous de girofle et d'une feuille de laurier            1 bouquet garni            1,5 L d'eau            1 gousse d'ail         </td> <td style="width: 50%;">           125 g de lardons            2 petits poireaux, émincés            2 carottes, taillées en petits dés  <math>\frac{1}{2}</math> oignon, taillé en petits dés            1 branche de céleri, taillée en petits dés            Sel, poivre         </td> </tr> </table>	300 g de pois cassés 1 oignon, piqué de 2 clous de girofle et d'une feuille de laurier 1 bouquet garni 1,5 L d'eau 1 gousse d'ail	125 g de lardons 2 petits poireaux, émincés 2 carottes, taillées en petits dés $\frac{1}{2}$ oignon, taillé en petits dés 1 branche de céleri, taillée en petits dés Sel, poivre
300 g de pois cassés 1 oignon, piqué de 2 clous de girofle et d'une feuille de laurier 1 bouquet garni 1,5 L d'eau 1 gousse d'ail	125 g de lardons 2 petits poireaux, émincés 2 carottes, taillées en petits dés $\frac{1}{2}$ oignon, taillé en petits dés 1 branche de céleri, taillée en petits dés Sel, poivre		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trier les pois cassés; faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau tiède.</li> <li>2. Égoutter et rincer les pois cassés; dans une casserole, faire cuire les pois dans l'eau avec l'oignon piqué, le bouquet garni et l'ail écrasé; écumer aux premiers bouillons.</li> <li>3. Dans une marmite, faire fondre le beurre; ajouter les lardons et blondir très légèrement.</li> <li>4. Ajouter l'oignon en dés, la carotte et les blancs de poireaux; faire revenir à feu doux.</li> <li>5. Mouiller avec une louche d'eau de cuisson des pois; amener au point d'ébullition; verser le tout dans la marmite contenant les pois; terminer la cuisson; les pois devront être très tendres.</li> <li>6. Retirer le bouquet garni et l'oignon piqué; fouler le tout au travers d'un chinois ou passer au mixer.</li> <li>7. Assaisonner.</li> </ol> <p>Option : garnir au choix avec des croutons dorés au beurre, dés de jambon, feuilles de menthe ou feuilles de céleri.</p>		

<b>Soupe au curry</b>		
<b>Potage épais : soupe</b>	2 pommes de terre 2 carottes 2 oignons 2 gousses d'ail 1 bol de cèleri, coupé en morceaux	1 c. à café de sel 1 c. à café de curry 200 ml de crème liquide Des croutons 1 bol de riz, cuit
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Éplucher les légumes; les couper en morceaux; les mettre dans une marmite d'eau; laisser bouillir pendant 20 minutes.</li> <li>2. Égoutter les légumes; les passer au mixeur avec leur bouillon.</li> <li>3. Mettre le mélange dans une marmite; ajouter les épices puis la crème liquide.</li> <li>4. Ajouter un peu de coriandre hachée, puis le riz; laisser mijoter pendant 10 minutes.</li> <li>5. Servir avec des croutons au gout.</li> </ol>	

<b>Soupe aux carottes et au curry (rapide et très facile)</b>		
<b>Soupe</b>	100 g d'oignons, hachés 2 gousses d'ail, finement écrasées 1 c. à café de curry 1 c. à soupe d'huile	500 g de purée de carotte congelée 600 ml de bouillon de poulet 60 ml de lait de coco Sel, poivre
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.</li> <li>2. Ajouter la purée de carotte et le bouillon; chauffer en remuant fréquemment.</li> <li>3. Frémir pendant quelques minutes.</li> <li>4. Ajouter le lait de coco.</li> <li>5. Assaisonner.</li> </ol>	

<b>Chaudrée de palourdes</b>		
<b>Soupe</b>	60 g de beurre 50 g de cèleri, taillé en dés moyens 50 ml de piments verts, taillé en dés moyens 50 ml de piments rouges, taillé en dés moyens 1 oignon, taillé en dés moyens 60 g de farine $\frac{1}{2}$ L d'eau $\frac{1}{2}$ L de jus de palourdes réservé 1 c. à soupe de bouillon de poulet concentré	500 g de pommes de terre, taillées en dés moyens $\frac{1}{4}$ c. à café d'estragon $\frac{1}{4}$ c. à café de thym $\frac{1}{4}$ c. à café de cerfeuil $\frac{1}{4}$ c. à café de persil 500 g de palourdes (réserver le jus) Sel, poivre, jus de citron 50 ml de crème épaisse
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire chauffer le beurre dans une marmite; rajouter le cèleri, les piments et l'oignon.</li> <li>2. Faire revenir à feu doux.</li> <li>3. Ajouter la farine; remuer pour former un roux.</li> <li>4. Ajouter l'eau, le jus de palourdes et le bouillon de poulet.</li> <li>5. Amener au frémissement; assaisonner partiellement.</li> <li>6. Ajouter les pommes de terre et frémir pendant 20 minutes.</li> <li>7. Ajouter les herbes et les palourdes; continuer la cuisson pendant 10 minutes.</li> <li>8. Rajouter la crème; rectifier l'assaisonnement.</li> </ol>	

<b>Soupe chinoise</b>		
<b>Soupe</b>	2 blancs de poulet coupés en lamelles 1 cuillère à soupe d'huile 1 gousse d'ail 1 oignon émincé 1 carotte coupée en bâtonnets 100 g de pousses de soja 600 ml de bouillon de volaille 1 cuillère à soupe de farine ou amidon de maïs	$\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre en poudre 1 cuillère à soupe de sauce soja $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de vinaigre 125 g de nouilles chinoises 3 ou 4 champignons noirs Piment (ou des gouttes de Tabasco) Sel et poivre
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire chauffer l'huile dans une cocote ou un wok</li> <li>2. Ajouter le poulet avec l'ail, l'oignon, et les légumes; faire revenir quelques minutes.</li> <li>3. Ajouter le bouillon et laissez cuire de 12 à 15 mn.</li> <li>4. Délayer l'amidon de maïs avec du bouillon et ajouter a la soupe.</li> <li>5. Ajouter les nouilles et les champignons préalablement réhydratés.</li> <li>6. Assaisonner au gout et laisser cuire quelques minutes.</li> </ol>	

## Annexe F-1 : Grille d'évaluation d'une expérience culinaire

Date : \_\_\_\_\_ Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_

Recette : \_\_\_\_\_ Nom de la recette : \_\_\_\_\_

	(N)		(P)		(E)	
<i>Noms des élèves</i>						
<b>GESTION : L'élève</b>						
– s'est préparé pour ce labo;						
– organise et travaille de façon propre et ordonnée;						
– suit les directives;						
– gère bien son temps;						
– atteint la norme de propreté au nettoyage.						
<b>COOPÉRATION ET TRAVAIL D'ÉQUIPE : L'élève</b>						
– coopère avec les membres de son équipe;						
– partage les tâches de façon équitable.						
<b>SÉCURITÉ ET PROPRETÉ : L'élève</b>						
– démontre une hygiène personnelle acceptable (cheveux, mains, tenue);						
– manipule les aliments de façon hygiénique;						
– manipule les ustensiles et appareils de cuisine de façon sécuritaire et hygiénique;						
– annonce son déplacement;						
– réagit conformément aux règles de sécurité lorsque quelqu'un se déplace.						
<b>PRÉPARATION ET TECHNIQUES : L'élève</b>						
– choisit et utilise les outils appropriés (P) seulement;						
– mesure adéquatement/correctement (P) seulement;						
– suit la recette seulement; (E)						
– comprend et applique la terminologie culinaire.						
Compilation de la note	/52	/52	/60	/60	/56	/56

### BARÈME D'ATTRIBUTION DES NOTES

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 4 – Au-dessus de la norme : autonome et leader | 1 – Norme : guidé et dirigé, coopère |
| 3 – Norme : autonome, enrichit l'équipe        | 0 – N'atteint pas la norme           |
| 2 – Norme : autonome, contribue à l'équipe     |                                      |

## Annexe F-2 : Compilation des évaluations d'expériences culinaires

		Exp 1		Exp 2		Exp 3		Exp 4		Exp 5				Total
		(?)	/	(?)	/	(?)	/	(?)	/	(?)	/			
	Noms des élèves	(?)	/	(?)	/	(?)	/	(?)	/	(?)	/			/
	Jean Sui-Capable	(N)	47/52	(P)	24/60	(E)	27/56	(N)	42/52	(E)	20/56			160/ 276
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														