TRANSCRIPTION

Bonjour, nous démarrons ce cours par une première semaine consacrée aux légumes : parer, laver, hacher, tailler, cuire. Les techniques autour des légumes sont nombreuses ; l'important est de reproduire le geste mais aussi de mémoriser les étapes de chaque technique pour pouvoir les refaire plus tard. À chaque fois, nous vous proposons une vidéo qui présente les outils utilisés, la mise en place, et les principales étapes à retenir.

Dans un premier temps, nous aborderons le traitement des légumes, qui concerne le lavage et l'épluchage à travers l'exemple des carottes et des poireaux. Et oui, c'est la base. Puis, nous passons à la réalisation d'un bouquet garni. Nous abordons ensuite les différents types de taillage : taillé en dés, mirepoix, macédoine, brunoise, en bâtonnets, jardinière, en filaments, julienne. Pour ces taillages qui s'appliquent à tous les légumes, nous prenons l'exemple des carottes émincées en paysanne. Voilà une autre technique que nous vous présentons avec l'exemple du poireau. Ensuite, nous traitons les bulbes : ail, échalotes, oignons, puis les tomates. Par exemple, vous allez monder et épépiner, concasser la tomate avant d'en faire une fondue.

Pour le traitement des oignons, préparez vos mouchoirs. Enfin, nous faisons le tour des pommes de terre : il va falloir éplucher, laver, tailler, émincer les pommes de terre avant de pouvoir les frire. Ce n'est pas si simple d'utiliser la mandoline pour émincer les pommes de terre ; attention aux doigts. Viennent ensuite les techniques pour tourner, glacer, et cuire à blanc. Nous voyons ici comment tourner les pommes de terre mais aussi les artichauts, carottes et navets ; glacer à blanc des carottes, cuire à blanc des artichauts. Deux autres techniques vous sont proposées pour terminer cette semaine.

Je vous propose d'aller au centre AFPA de Reims, dans nos cuisines d'apprentissage, où une stagiaire va réaliser la recette de la crème du Barry. Cette recette est très simple, c'est mieux pour commencer. Elle permet d'utiliser plusieurs techniques apprises lors de cette première semaine. Alors, on y va, c'est parti !