

ART
CULINAIRE
FRANCAIS

KAZBAR

A C F
FORMATION 2016

...
**LA CUISINE
SOUS-VIDE**
...

*Michel NATÉWATKO
Christophe YANN*
FORMATEURS



LA CUISINE SOUS-VIDE



Saveurs incomparables

La cuisson basse température permet de respecter les qualités nutritionnelles des produits et procure aux aliments une saveur exceptionnelle. La douce remise en température après conditionnement sous-vide, permet de conserver les textures et les saveurs.

Organisation simplifiée

La cuisine sous-vide révolutionne la qualité de vos plats mais aussi l'organisation des cuisines. Un temps de travail optimisé, une gestion des coups de feu améliorée, une qualité constante, la fin des pertes pour un travail en toute sérénité. Vos clients et vos collaborateurs tireront bénéfice de toutes ses améliorations.



Formation et
accompagnement avec
votre partenaire
Action Conseil Formation



*“La cuisine sous-vide est utilisée par les plus grands chefs,
une nouvelle tendance ouverte à tous”*

QU'EST CE QUE LE SOUS-VIDE ?

Définition

Objectif : Le conditionnement sous vide permet de prolonger la durée de vie de la denrée. L'absence d'oxygène ralentit le développement de certains germes mais ne supprime pas la contamination initiale des produits.

Le sous vide doit être réalisé sur des produits de première fraîcheur.

Légumes

Travailler des légumes de bonne qualité initiale.

Assurer un lavage efficace.

Viandes et abats

Conditionner sous vide les viandes et les abats le plus rapidement possible après réception (dans les 48heures pour les viandes et dès réception pour les abats). La mise sous vide n'empêche pas la maturation.

Conditionner sous vide uniquement des viandes et abats provenant d'un abattoir agréé.

Ne pas reconditionner sous vide des viandes ou abats déconditionnés.

Parer largement les zones visiblement souillées avant mise sous vide.

Choisir des qualités de films adaptées aux performances souhaitées. Se renseigner auprès de son fournisseur ou de son formateur.

QU'EST CE QUE LE SOUS-VIDE ?

Effectuer le conditionnement sous vide :

- A l'écart des secteurs souillés (plonge, poubelle, épluchures, ...) et des zones de cuisson, sur un plan de travail préalablement nettoyé et désinfecté,
- En dehors des périodes de forte activité (en particulier en dehors des périodes de cuisson, cuisson vapeur, ...),
- Dans l'atmosphère la plus sèche possible, après lavage des mains. Par exemple, privilégier les périodes de début de matinée ou de fin de journée après nettoyage. Cette organisation permet de réaliser la mise sous vide dans le local de fabrication lui-même et non dans un local séparé.
- Veiller à ne pas avoir de traces de gras au niveau de la fermeture du sac. Vérifier que le produit adhère bien au sac et que la soudure du sac est parfaite.
- Reconditionner ou utiliser immédiatement un produit dont le conditionnement sous vide n'est pas parfaitement réalisé.
- Choisir un matériel de mise sous vide adapté aux performances souhaitées. Bien suivre les instructions fournies avec l'appareil, notamment en ce qui concerne l'entretien et le réglage.

Après conditionnement :

- conserver à une température $< 4^{\circ}\text{C}$,
 - étiqueter les produits avec :
 - date de fabrication
 - nature du produit éventuellement.
 - La durée de conservation sous vide est placée sous la responsabilité du professionnel.
 - Utiliser dans les plus brefs délais (dans les 3 jours) après ouverture du conditionnement.
 - Gérer les stocks de produits sous vide : respecter la règle du " 1er entré, 1er sorti ". Ne pas reconditionner un produit déconditionné.
- Pour cela, adapter la taille du conditionnement aux besoins.

QU'EST CE QUE LE SOUS-VIDE ?

Différentes formes de sous-vide :

- Vide partiel (70 % environ) Ex : Conservation de produits de charcuteries.
- Vide maximum (99'8 % environ) Ex : Pour cuisson de produits culinaires.
- Vide avec adjonction de gaz (oxygène, gaz carbonique, azote) Ex : 4ème gamme.

Différentes techniques de cuisson sous-vide :

Définition : On parle de cuisson sous-vide lorsque la cuisson du composant principal d'un plat cuisiné est réalisée dans un emballage avec le vide d'air.

Ce que l'on appelle couramment « cuisson sous-vide »

- Produit cru mis sous-vide et cuit.
- Produit cuit traditionnellement puis mis sous-vide.
- Produit précuit, ajout de la sauce, mise sous-vide puis cuisson.

LA RÉGLEMENTATION

La réglementation spécifique :

L'arrêté du 29 septembre 1997 : Réglementation de base en restauration à caractère social.

Note de service du 5 octobre 1984 : Le conditionnement sous-vide en restauration.

Note de service du 31 mai 1988 : Prolongation de la durée de vie des plats cuisinés.

La lettre de la DDPP autorisant les 21 jours de DLC.

Rappel de la Réglementation :

- La liaison froide : c'est 4 jours entre la cuisson et la consommation.

- Synthèse de la réglementation.

Matières premières provenant d'ateliers agréés CEE.

Respect des températures de stockage.

Mise en poche au plus près de la cuisson.

Local réservé à ces opérations.

Etiquetage obligatoire.

Respect des fiches techniques agréées (21 jours, si non respectées J + 3 jours).

Enregistrement des paramètres de cuisson / refroidissement.

Conservation des enregistrements 2 mois plus le mois en cours.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Les bactéries :

Intérêt bactériologique et hygiénique : toutes les denrées alimentaires sont altérables par la prolifération de micro-organismes qui sont
AÉROBIES (besoin d'oxygène pour vivre),
ANAÉROBIES (oxygène limité pour vivre)
ou AÉRO-ANAÉROBIES (capables de s'adapter au milieu dans lequel ils se trouvent).

La technique du sous vide permet d'éliminer les bactéries aérobies car l'oxygène est totalement ou partiellement éliminé lors de la mise sous vide.

Les clostridiiums :

Cependant, les bactéries anaérobies sont capables de subsister et de se développer si les conditions sont favorables.

Parmi ces bactéries, les **CLOSTRIDIUMS** semblent être les plus redoutables car elles peuvent supporter des températures importantes et, si les conditions sont défavorables, peuvent sporuler.

(capacité d'une bactérie à adopter une vie ralentie en attendant des conditions de développement plus favorables).

Les **clostridiiums perfringens ou clostridium botulinique** peuvent être responsables d'intoxications et d'intoxications graves (action de la toxine de la bactérie).

C'est pour cela que les conditions d'hygiène doivent être respectées ainsi que les couples temps-température.

Enfin, la technique proche du sous-vide n'est pas comme la stérilisation, une technique sûre de conservation mais plutôt une technique proche de la pasteurisation (frein à l'évolution microbienne, accentué par un choc thermique dû au refroidissement).

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

L'hystamine :

L'histamine continue son développement y compris sous vide...

PRINCIPAUX ALIMENTS RICHES EN HISTAMINE OU HISTAMINO-LIBÉRATEURS

Fromages fermentés : emmenthal, parmesan, roquefort, gouda, camembert, cheddar.

Charcuterie : saucisson sec, jambon, foie de porc et toute la charcuterie emballée.

Blanc d'œuf.

Poissons : (quantité variable selon la fraîcheur) : coquillages, crustacés, thon, sardine, saumon, anchois, hareng, conserves de poisson (thon, anchois, maquereau, œufs de poisson), poissons séchés, poissons fumés. Légumes : tomates, épinards, petits pois, choucroute, lentilles, haricots, fèves.

Fruits : frais, jus, confitures, glaces et sorbets. Bananes (et farine en contenant), fraises, agrumes (orange, pamplemousse, citron, mandarine, clémentine). Ananas, papaye, mangue. Noix, noisette (praliné, glace, biscuits, bonbons, céréales), cacahuète.

Chocolat

Alcool : bières, vins, vins de noix, cidre, liqueurs, liqueur de noisette.

ALIMENTS RICHES EN HISTAMINE

Chocolat

Fromages : gruyère, brie, roquefort.

Poissons : harengs marines, conserves de poisson, poissons fumés Gibier faisandé.

Divers : levure de bière, vins blancs, vins rouges.

Légumes : tomate, choux, épinard.

Fruits : avocat, figue, raisin.

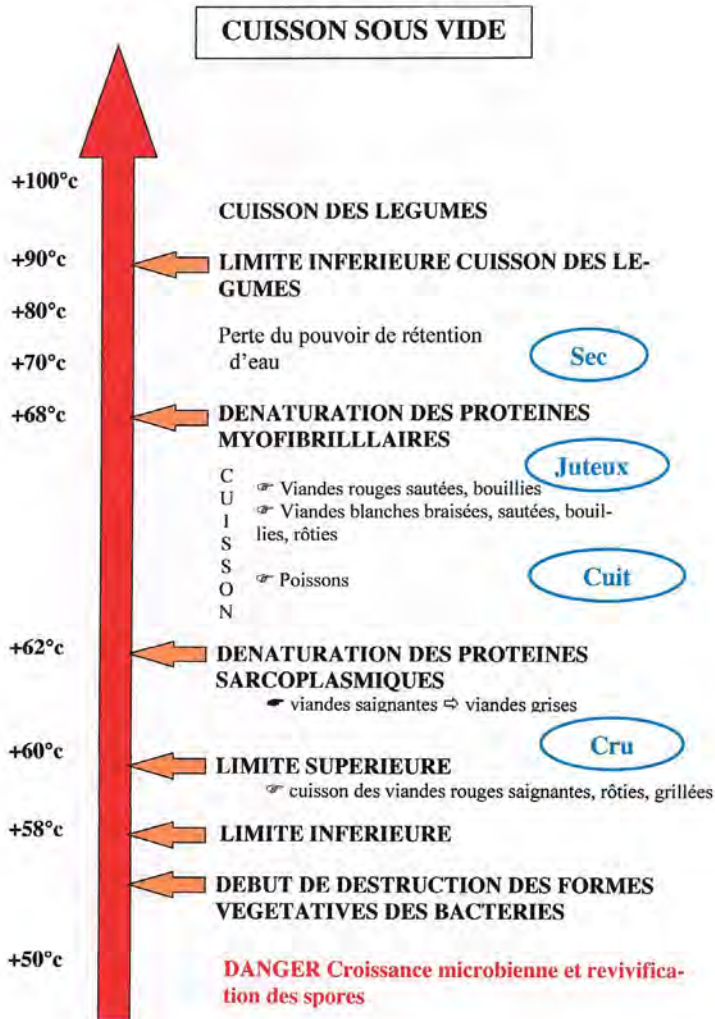
Le Protocole :

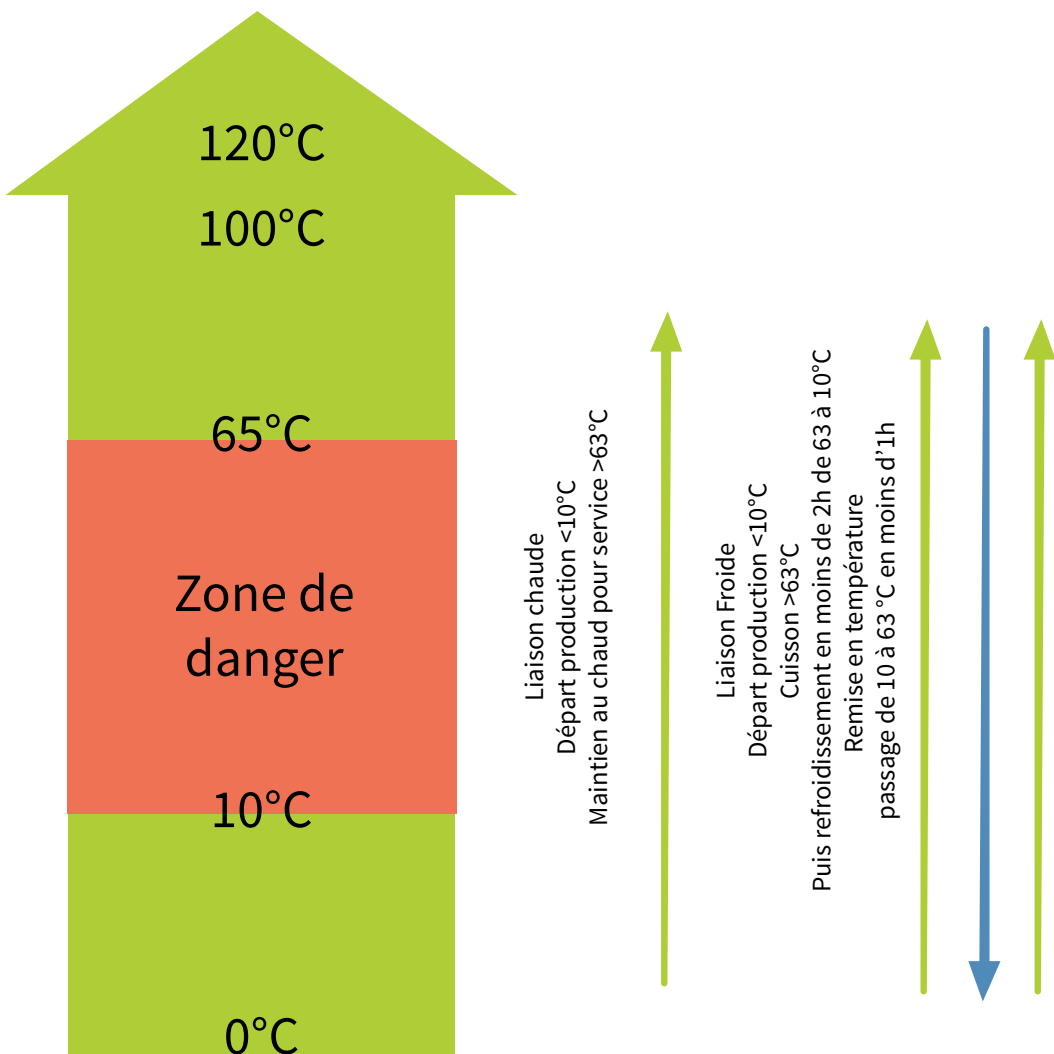
Le sous vide doit se faire dans une atmosphère la plus saine possible :

- Pièce à l'écart,
- Usage de gant et de masque,
- Température froide positive (<10°C).

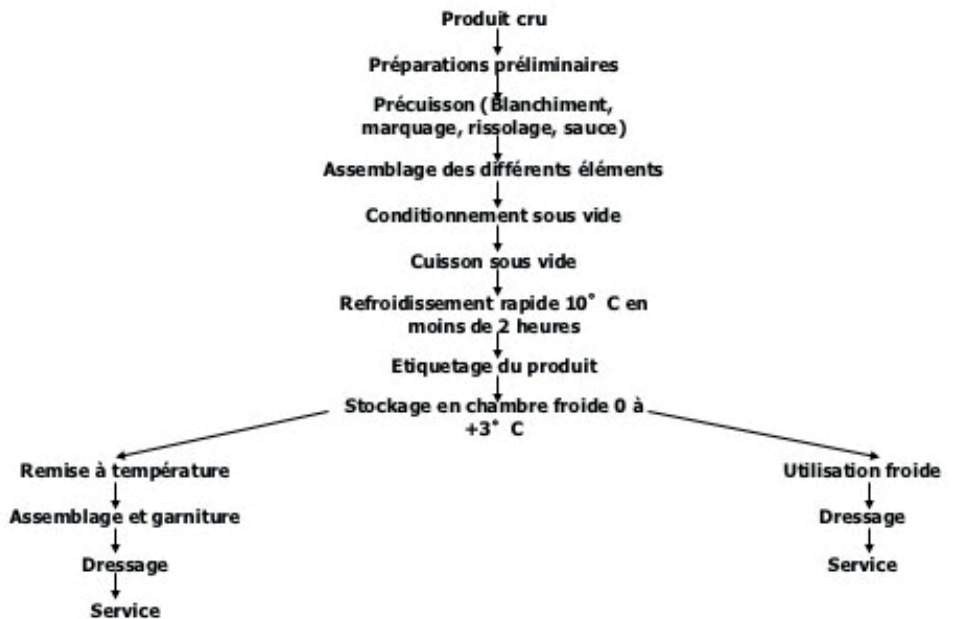
Respect de la liaison froide ou chaude.

Un nettoyage très attentionné avant et après utilisation.

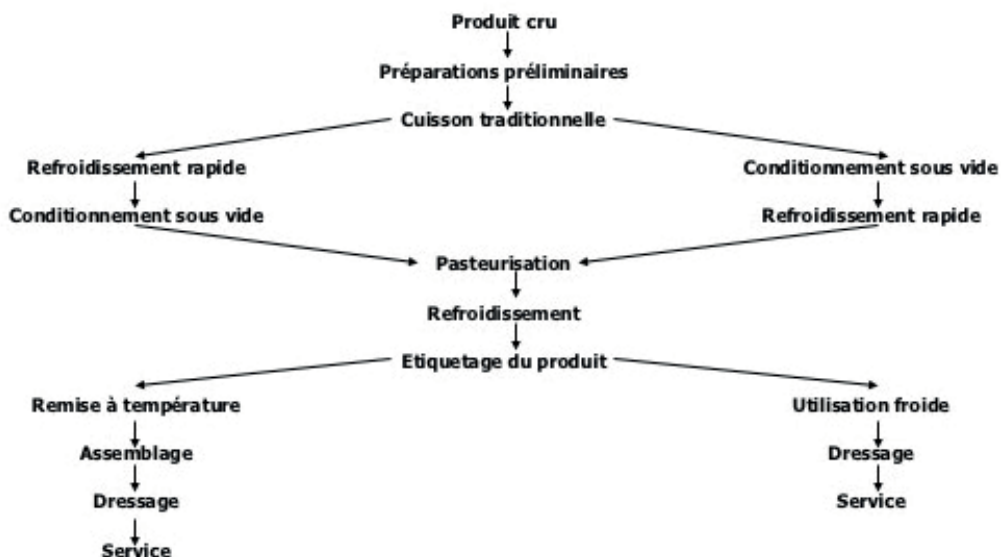




PROTOCOLE DE CUISSON SOUS VIDE



PROTOCOLE DE CONDITIONNEMENT PUIS CUISSON SOUS VIDE



HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

La Tracabilité :

De la **fourche à la fourchette**, le restaurateur doit être capable de retracer la « vie » de son produit depuis sa livraison jusqu'à l'assiette de son client...

Il faudra donc retrouver dans le PMS, la trace de tous les produits mis sous vide... Au même titre que les menus, les bons de livraison, les étiquettes sanitaires...

LE MATERIEL

Le sous-vidage :

Matériel de mise sous-vide :

- Machine à faire le vide à pipe (vide partiel).
- Machine à faire le vide à cloche (vide poussé).

Matériel de conditionnement sous vide :

- Sacs plastique : rétractables ou non.
- Feuille plastique : thermoformée dessous et dessus.
- Barquette préformée : couvercle thermo soudé.

Les sondes :

- Souvent associées au sous-vide : les sondes font parties de la cuisson mais sont indispensables à la sécurité d'une bonne opération de cuisson sous-vide.
- Les sondes spécifiques associées à des « tampons » autocollants qui permettent de percer un sachet sous-vide tout en maintenant son étanchéité.
- Les autres (type celle des fours ou autre non fines) seront utilisées sur un échantillon sacrifié (qui sera là juste pour mesurer la température à cœur du produit.).

ATTENTION : il est important et obligatoire de nettoyer la sonde avec des lingettes désinfectantes avant et après utilisation.

Les appareils de cuisson :

- Four à vapeur (basse et haute pression).
- Four à air pulsé (avec adjonction de vapeur).
- Thermoplongeur et :
 - Marmite à bain d'eau chaude.
 - Rice Cooker

LE MATERIEL :

Le refroidissement :

La cellule de refroidissement

Il faut mettre les produits en refroidissement (pas en congélation) jusqu'à ce que le produit ait atteint une température à cœur inférieure à 10°C.

La température cible serait plutôt autour de 3-4°C.

L'eau glacée

Tremper les sachets dans un grand volume d'eau avec beaucoup de glaçons, pour faire redescendre en température le plus rapidement possible.

Les chambres froides positives et négatives.

Une fois le produit refroidi, on peut continuer le refroidissement et le stockage des produits en chambres froides positives (Température cible 3-4°C).

LA CONSERVATION :

Le conditionnement :

Le conditionnement sous vide peut se faire sur des légumes, des viandes et abats frais, ainsi que des produits semi-élaborés et finis, en vue de leur conservation.

Il convient de souligner que le conditionnement sous vide des poissons crus en vue de leur conservation est à proscrire.

Le conditionnement sous vide a pour principe d'éliminer l'air piégé entre la denrée et le conditionnement.

Le procédé permet exclusivement de stabiliser la denrée et en aucun cas de l'assainir. Il convient donc de réserver cette pratique à des produits de qualité microbiologique irréprochable.

Par ailleurs, si le conditionnement sous vide ne supprime pas la contamination initiale, il peut, du fait des conditions anaérobies (absence d'oxygène) qu'il introduit, privilégier le développement de certaines espèces bactériennes dangereuses (germe du botulisme par exemple).

Le risque est démultiplié si le conditionnement sous vide est mal conduit et le stockage inapproprié.

Cette pratique, au regard des dangers qu'elle représente, doit donc être associée de manière systématique à l'action conservatrice du froid (0°C- 4°C) et être menée dans des conditions d'hygiène rigoureuses.

Dans ce contexte, il est recommandé aux professionnels de suivre une formation spécialisée pour la pratique du conditionnement sous vide.

LA CONSERVATION :

Viande fraîche : se conserve habituellement 2 à 3 jours et sous-vide au réfrigérateur 6 à 9 jours

Poisson frais : se conserve habituellement 1 jour et sous-vide au réfrigérateur 1 à 3 jours

Charcuterie : se conserve habituellement 4 à 6 jours et sous-vide au réfrigérateur 20 à 25 jours

Fromage pâte molle : se conserve habituellement 5 à 7 jours et sous-vide au réfrigérateur 14 à 20 jours

Légumes crus : se conservent habituellement 1 à 5 jours et sous-vide au réfrigérateur 7 à 20 jours

ATTENTION :

Le délais légal de conservation des produits reste celui du BPH ou de votre PMS. Il est nécessaire de valider par des tests vos conservations de produits.

temps affichés ci-dessus, sont bien sûr sous-réserve des respects des Bonnes pratiques d'hygiène et des protocoles mis en place dans l'établissement.

Pour rester le plus sûr possible, il est préférable de conditionner vos produits sous-vide, les cuire, les refroidir et les conserver ensuite. Vous aurez ainsi optimiser votre mise en place, et sécuriser vos préparations.

LA CUISSON :

La cuisson sous vide est un procédé de cuisson des aliments conditionnés préalablement sous vide d'air.

Elle s'effectue dans le conditionnement, par immersion dans l'eau ou par projection de vapeur dans un four adapté.

Le procédé présente le double avantage de valoriser les qualités organoleptiques de la préparation ainsi que d'assurer, du fait de la présence du conditionnement et des moindres manipulations qu'il entraîne, une meilleure conservation.

Il offre, par conséquent, une plus grande souplesse d'utilisation.

Toutefois, les risques inhérents à la pratique du sous vide subsistent, si les conditions de réalisation ne sont pas parfaitement maîtrisées.

Cette pratique, au regard des dangers qu'elle représente, doit donc être associée de manière systématique à l'action conservatrice du froid (0-4,,C) et être menée dans des conditions d'hygiène rigoureuses.

Dans ce contexte, il est recommandé aux professionnels de suivre une formation spécialisée pour la pratique de la cuisson sous vide.

LA CUISSON :

Notion de juste température :

A partir du moment où l'on parle de cuisson sous vide, il est important de connaître la notion de température de cuisson à cœur d'un produit.

Il est entendu que la cuisson d'un produit ne se définit pas par sa température externe ou la température du récipient (four, cocotte...) mais par sa température à cœur. A chaque produit et cuisson (rosé, saignant, fondant, al-dente) correspond une température précise.

Température à cœur :

Produit	cuisson Bleu	cuisson saignant / rosé	cuisson à point	cuisson bien cuit
Bœuf tendre	50	53	56	62
Bœuf ferme			60	70
agneau	54	57	59	62
agneau ferme			62	85
porc	53	58	59	61
porc ferme			60	84
sole			46 - 52°C	
lotte			46 - 52°C	
cabillaud			46 - 52°C	
saumon			46 - 52°C	
Légumes racines			75-88°C	80-95°C
Légumes			65-80°C	80-95°C
Haricots & Pois			84°C	80-95°C
Fruits			84°C	80-95°C
Rhubarbe			60°C	88°C

LA CUISSON :

Le couple Temps / Température

On peut atteindre la température à cœur par différentes température de cuisson. Nous le connaissons par la cuisson au four à forte température (180-200°C) ou à des températures plus douces (150°C).

Grace au sous-vide, on peut atteindre la température cible par des températures de cuisson très douces (au plus proche de la température cible). Et, plus le delta entre température à cœur et température de cuisson est faible plus le temps de cuisson sera long.

Plus la température cible sera faible, plus le temps devra être rallongé pour des raisons de sécurité alimentaire.

Il existe des tableaux avec ces rapports Temps / Température, mais il faut être sensible à la taille des morceaux, au type de produit.

PRODUITS	TEMPERATURE AMBIANCE DE CUISSON	TEMPERATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON	TEMPS DE PALLIER DE CUISSON	DUREE TOTALE
BŒUF				
Pièces à braiser et à bouillir	66°C	66°C	68h	72h
ROTIS				
viandes dures	58°C	58°C	6h	8h
Viandes tendres	60°C	58°C	—	2h
VEAU				
Viandes rôties	66°C	65°C	—	2h
Viandes sautées	68°C	68°C	48h	48h
PORC				
Viandes rôties	66°C	65°C	—	2h
Viandes sautées	66°C	66°C	22h	24h
VOLAILLES				
Blanc de poulet	66°C	65°C	—	40min
Cuisse de poulet	73°C	71°C	—	40min
POISSONS				
Gras	66°C	58°C	—	25min
Maigre	66°C	60°C	—	30min

Viandes et abats	Température	Durée
Filet d'agneau	65°C	25 mn
Joue de bœuf, de veau, blanquette	67° C	24 hrs
Épaule d'agneau,gigot	75° C	4 hrs
Spare Ribs	58° C	72 hrs
Ris de veau	67° C	1 hr
Medaillon, filet mignon de porc/ Noix ou filet de veau	67° C	45 mn
Carré d'agneau	65°C	2 hrs
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) saignante	54°C	1 hr
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) à point	56°C	1 hr
Côte de boeuf (épaisseur 2,5 cm) rosé	58°C	1 hr

Certaines viandes (en particulier les viandes rouges, le carré d'agneau, le magret de canard...) nécessitent d'être dorées rapidement à la poêle après cuisson sous vide pour apporter une jolie caramélisation sur le dessus.

Volailles	Température	Durée
Cuisse de poulet avec os, pigeon entier, volaille sur coffre	63,5°C	2 hrs
Blanc volaille, cailles désossées	62°C	25 mn
Foie gras	53°/68°C	40 mn
Oeuf	62°/64°C	1 hr
Cuisse dinde	80°C	2 hrs
Confit canard	56,5°C	48 hrs
Magret de canard	56°C	25 mn

Poissons et fruits de mer	Température	Durée
Saumon, Thon, Truite	45°/55°C	20 mn
Poissons blancs(lotte,colin, bar, soles...)	60°C	15 mn
Homard	54°C	20 mn
Poulpe	45°C	4 hrs
Crevettes, gambas	45°C	20 mn
Raie	50°C	12 mn
Filet de maquereau, sardine	45°C	12 mn

Légumes	Température	Durée
légumes racines**	85°C	1 – 4 hrs
légumes**	85°C	30 – 75 mins

**Betteraves, navets, artichaut, carottes...*

***Oignons, haricots, choux fleur, asperge, petit pois, aubergine...*

Deux exceptions: artichauts 90° pendant 45 mn et pomme de terre 90° pendant 25 mn

Fruits	Température	Durée
Fruits (type pomme, poire)*	70°C	35 mn
Autres fruits (abricots, pêches, mangue, fraises, bananes...)**	65°C	20 mn

LA CUISSON :

les pertes à la cuisson :

Viandes	Traditionnelle	Sous vide
Bœuf	18 à 20 %	10 à 15 %
Veau	25 à 35%	15 à 25 %
Porc	30 à 40 %	20 à 30 %

Aliments	Mode de cuisson	Nombre de pesées	Poids cuit correspondant à 100 g crus
Artichauts	Ebullition	69	103.5
Asperges	Ebullition	66	87
Côtes de bœuf	Ebullition	66	86
Carottes entières	Ebullition	62	91
Carottes en rondelles	Ebullition	60	91
Céleri-rave	Ebullition	69	92
Chou	Ebullition	63	88
Choux de Bruxelles	Ebullition	58	110
Chou-fleur	Ebullition	72	95
Courgettes	Ebullition	59	82
Endives	Ebullition	57	80
Endives	Etuvée	66	77
Epinards	Ebullition	66	76
Fenouil vert fin	Ebullition	69	94
Laitue	Ebullition	48	64
Laitue	Braisage	36	73.5
Petit pois frais	Ebullition	42	100.5
Petit pois frais	Etuvée	38	94.5
Poivrons	Ebullition	68	79.5
Tomates	Au four	63	74
Tomates	Sauté	62	73
Pommes de terre	Cuit à l'eau avec peau	80	97
Pommes de terre	Cuit à l'eau sans peau	57	103.5
Pommes de terre	Cuits à l'eau et sautés	40	81
Pommes de terre	Purée	63	89.5
Pommes de terre	Frit	68	99
Pommes de terre	Chip	43	58
Haricots blancs	Ebullition	30	210
Lentilles	Ebullition	42	236
Pois cassés	Ebullition	43	210
Pommes	Au four	48	67
Pommes	En compote	54	94
Pommes	En purée	52	92
Poires	En compote	63	82

DÉLAIS DE CONSERVATION :

Suivant le guide des BPH, la DLC est à 3 jours (PCEA); il existe une possibilité de déroger à cette DLC en présentant une étude de vieillissement des produits (traçabilité) applicable 08/08/08.

La technologie du sous vide permet, sur certains produits, d'étendre leurs conservations jusqu'à 21 jours, sous réserve de la capacité du produit, de la recette, de la qualité du process, et surtout sur présentation d'un protocole et de tests de vieillissement.

LE PMS :

Les protocoles :

Il est nécessaire d'établir un protocole spécifique pour chaque recette (les vieillissements étant différents pour chacune d'elle).

PROTOCOLE MISE SOUS VIDE

Dans votre programme de production, vous avez introduit de la mise sous vide de produit cru ou de production.

Vous l'utilisez dans un souci d'économie de temps et de matières, sur les lasagnes par exemple, ou sur des surplus d'arrivage.

Ce sont donc des produits/productions en petite quantité ou portions qui sont mises sous vide. Dans la mesure où le procédé est dit sensible, il est indispensable d'établir un protocole d'utilisation.

Le but est d'avoir une traçabilité optimale du produit de son arrivée en cuisine jusqu'à son service. Celle-ci devra être spécifiée dans un classeur à part.

PROTOCOLE :

- CONTROLE à Réception des marchandises : Températures, DLC, N°Lot, Fournisseur
- MISE EN PLACE du poste de travail, la machine étant sur un chariot mobile, sous une housse.
 - o Disposition de la machine dans une atmosphère saine : (pas d'autres manipulations autour, pas d'interruption dans la tâche, température en dessous de 10°C)
 - o Nettoyage avec une lingette désinfectante de la machine
 - o Nettoyage des mains et du plan de travail sur lequel l'opérateur va travailler.
 - o Utilisation de gants et de masque
 - o Désinfection du petit matériel (pochon, pince, spatules, couteaux...)
- MISE SOUS VIDE des produits/productions
 - o Uniquement à la portion ou en petite quantité
 - o Les produits doivent être en dessous de 10°C, de préférence autour de 3-4°C
 - o Manipulation des produits avec gants et masques
 - o Mise sous vide de 2 échantillons test (100g)
- REFROIDISSEMENT DES PRODUITS EN CELLULE DE REFROIDISSEMENT position froid positif autour de 3°C.
- STOCKAGE en chambre froide positive sous une DLC de 7 à 15 jours maximum (à ajuster en fonction des tests). Sur l'étiquette on devra retrouver le nom du produit, sa date de réception, sa DLC.
- TEST sur l'échantillon à J+7 et J+15
- SORTIE et cuisson du produit avec une cuisson recommandée

TRACABILITE :

Sur feuille à part pour chaque mise sous vide une fiche produit :

- Nom du produit
- Nom du fournisseur
- Date de réception
- Température à réception
- Numéro & Nombre de Lot
- Date, heure et température d'entrée en cellule, heure et température de sortie.
- Nom de l'opérateur
- DLC du produit
- Date de service du produit
- Résultat du test Laboratoire à J+7 et J+15

NOM DU PRODUIT

RECEPTION	fournisseur	date	T°	numero de lot	nombre de lot

MISE SOUS VIDE	Nom Opérateur	date	nb de lot	Heure entrée en cellule	T°	Heure de sortie	T°	DLC

SERVICE	recette	date	nb de lot	SERVICE	recette	date	nb de lot

RESULTAT ANALYSE	J+7	
	J+15	

LES PROTOCOLES :

Les tests et les laboratoires :

Une fois le protocole établi, il est nécessaire de le faire vérifier et valider par des tests de vieillissements établis par des laboratoires extérieurs (ceux qui vous font déjà les tests réguliers).

Les résultats, si positifs, seront stockés avec le protocole.

S'ils sont négatifs, alors il faudra modifier le protocole.

RECETTE : RATATOUILLE

INGREDIENTS : pour 10 pers :

5 Courgettes,
3 Aubergines,
3 Poivrons 1 vert, 2 rouges,
5 Oignons Gros,
4 Tomates, pelées, épépinées,
10 Feuilles d'ail des ours hachées,
2 Branches de thym,
2 Feuilles de laurier frais,
10 g de sel de mer gris,
2 dl Huile d'olive.

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail,
Poêler, les poivrons, les aubergines, les oignons avec très peu d'huile d'olive.
Refroidir,
Mettre dans un sac sous vide avec les courgettes et les aromates, fermer,
Cuire 40mn à 90°C en bain marie ou au four.
Refroidir,
Etiqueter,
Stocker.

DRESSAGE :

Elle peut se servir froide avec un peu de vinaigre en plus, quelques olives noires, et câpres.
Elle peut se servir chaude pour accompagner un poisson blanc.

RECETTE : LES OEUFS PARFAITS

INGREDIENTS :

1 œuf par personne

PROGRESSION :

Préchauffer le bain-marie à 65°C.

Y déposer les œufs en coquille.

Les cuire à cette température pendant 1h.

Les refroidir ou les servir aussitôt en cassant la coquille au dessus de l'assiette.

DRESSAGE :

Prévoir une sauce et les accompagnements :

Sauce Mornay et tombée d'épinards,

Fromage cancoillotte, asperges rôties,

Sauce et garniture meurette...

RECETTE : LE HOMARD

INGREDIENTS : pour 1 pers :

1 queue de homard
20g de Beurre
Sel / poivre
Épices si besoin

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail.
Blanchir (et tuer) les homards,
Décortiquer les queues de homard,
Les disposer dans des sacs sous-vide,
Les cuire pendant 12 min à 55°C (pour avoir une température à cœur de 54°C),
Les refroidir ou les servir,
Les étiqueter,
Les stocker.

DRESSAGE :

- Chaud avec un léger passage sous la salamandre pour une rapide caramélisation
- Froid en lobster roll : détailler la chair en petits morceaux, la mélanger avec de la mayonnaise, une brunoise de céleri, ciboulette, carotte, et dresser le tout dans un pain type Hot-Dog.

RECETTE : ROSBIF

INGREDIENTS : pour 10 pers :

1,8 kg de Pièce de bœuf,
18 g de sel,
9 g de poivre.
20 g de beurre.
3 à 4 gousses d'ail.
Thym.

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail
Assaisonner de sel le rôti.
Le saisir sur toutes les faces.
Le refroidir le plus rapidement possible.
Le déposer en sac sous vide, y ajouter le poivre, l'ail, le beurre et le thym.
Le cuire à la sonde dans un bain à 64°C jusqu'à une température à cœur de 60°C.
Refroidir.
Etiqueter.
Stocker.
Peut être remis à température en 15min à 95°C ou 120min à 60°C.

DRESSAGE :

- Servir chaud avec une sauce béarnaise et quelques pommes pont neuf ou des frites.
- Servir froid avec une anchoïade, avec quelques légumes crus.

RECETTE : SUPREME DE VOLAILLE

INGREDIENTS : pour 10 pers :

10 Suprêmes de volaille,
5 gousses d'ail,
Thym,
Beurre,
Sel / poivre.

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail,
Parer les suprêmes,
Les assaisonner,
Les disposer dans des sacs de cuisson sous vide, ajouter le thym, l'ail et le beurre.
Préchauffer le bain marie ou le four à 70deg,
Cuire les suprêmes pendant 40min,
Les refroidir,
Les étiqueter,
les stocker.

Pour les remettre en température les sauter rapidement au beurre moussant ou les plonger en friteuse pour les croûter.

DRESSAGE :

Prévoir une sauce :

Jus de volaille à l'abricot,
Sauce au fromage,
Jus de volaille au curry.

Prévoir une garniture :

Pomme de terre,
Riz.

RECETTE : POIRES AU VIN ROUGE ET CASSIS

INGREDIENTS : pour 10 pers :

10 Poires,
0,5l de vin rouge,
0,15l de crème de cassis,
125g de sucre,
1 zeste de citron.

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail,
Mettre en place le poste de travail,
Réduire le vin et la crème de cassis à l'état de sirop,
Eplucher les poire,
Les citronner,
Mettre sous vide avec le sucre, le zeste de citron, et le sirop de vin,
Cuire 15 à 20 min à 95°C,
Refroidir,
Étiqueter,
Stocker.

DRESSAGE :

Le sirop du sac et des sablés.

RECETTE : POMMES CONFITES

INGREDIENTS : pour 10 pers :

10 Pommes fruit,
3 citrons (jus et zestes),
20g de beurre,
20g de sucre de canne,
(QS) Fève de tonka râpée.

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail,
Eplucher les pommes,
Les citronner,
Mettre sous vide avec le beurre, le sucre, les zestes et une mini pincée de tonka,
Cuire 30min à 95°C,
Refroidir,
Étiqueter,
Stocker.

DRESSAGE :

De la crème anglaise,
Du crumble,
Coulis de chocolat...

RECETTE : CREME ANGLAISE

INGREDIENTS : pour 1 litre :

1 litre de lait entier,
150g de sucre,
2 gousses de vanille,
300g de jaune d'œufs.

PROGRESSION :

Mettre en place le poste de travail,
Mélanger tous les ingrédients ensemble sans mousser,
Verser dans des sacs sous-vide,
Cuire pendant 45min à 83°C,
Refroidir,
Etiqueter,
Stocker,
Mixer avant de servir.

DRESSAGE :

En îles flottantes,
Avec quelques fruits cuits,
Avec un gâteau au chocolat.

CONSEIL EN RESTAURATION

ART
CULINAIRE
FRANCAIS

Action globale : technique et humaine



Conseil techniques

- Mise au point des cartes. Entrées, plats, desserts, vins,
- Amélioration de la rentabilité
- Organisation du travail
- Mise en conformité. Hygiène, DU
- Service en salle
- Techniques de vente



Cohésion des équipes

- Animation des équipes
- Fédérer et motiver les équipes
- Recrutement
- Gestion des conflits

Le plus : Show en salle
"Mets et vins en équilibre"
pour vos clients

Partenaire

Formation et
accompagnement avec
votre partenaire
Action Conseil Formation
Tél : 06 85 97 01 23



*"Une équipe d'experts à votre service,
pour offrir à votre établissement un nouveau souffle"*

Bât IN'ESS - 30 av Pompidor - 11100 Narbonne
Tél. : 06 85 97 01 23 - La Réunion : 06 92 26 34 70

contact@action-conseil-formation.com - www.action-conseil-formation.com



NARBONNE

Xavier JULIEN

Tel : 06 85 97 01 23



LA REUNION

Christophe YANN

Tel : 06 92 26 34 70



NOS PARTENAIRES

www.action-conseil-formation.com

