



Les bases des techniques culinaires

Table des matières

Les pâtes.....	2
Liaisons.....	3
Emulsions	7
Glaçage et garniture par personne	8
Adaptation recettes à pathologie.....	9
Quantité par repas, par population	10



Diet.et.aide@gmail.com



<http://elfaivre.wix.com/fiche-bts-dietetique>



Les pâtes

Tarte, biscuits, choux, pizza, ...



- Pâte levée à la levure chimique

3 P	Oeuf (=60g)	Sucre (g)	Farine (g)	Levure (g)	Beurre (g)	Arôme
Madeines (12)	1	75	75	3	75	½ zeste citron
Marbré (3 P)	1	60	60	3	60	Vanille/cacao
Cake (3 P)	1	60	80-100	3	60	Fruits confits

- Pâte levée à la levure biologique ou de boulanger ou de bière

3 P	Farine (g)	Levure (g) 1 sachet = 500g	Oeuf	Eau/lait (ml)	MG	Sucre (g)
Pizza/pain	100	2		Eau 10	Huile : 15ml	/
Brioche	125-150	2	1	Lait 40	Beurre fondu : ½ poids farine = 60-75g	30

- Pâte levée par incorporation d'air ou par blanc d'oeuf

3 P	Beurre (g)	Sucre (g)	Oeuf = 60g	Farine (g)	Arôme
Quatre-quart	60	60	1	60	Zeste de citron vanille...
Génoise (moule)	10 (facultatif)	40	1	35 + 5g féculé de PdT	Facultatif
Biscuit de savoie (moule)	5 (facultatif)	25	1 J + 1 B	25	Facultatif
Biscuit roulé (plaque du four)		25	1 J + 1 B	25 (15 + 10 maizena)	Facultatif

- Pâte levée par l'intermédiaire de la vaporisation de l'eau

3 P	Oeuf	Beurre (g)	Farine (g)	Eau (ml)
Pâte à choux	1	20	40	60

Variantes à connaître :

- ◆ Cuisson au four

Choux à la crème : pour 1 portion = 3 choux, 150ml de crème pâtissière soit 50ml de crème pâtissière/choux

Chouquettes : pour 1 portion = 9 petits choux, 15g de sucre casson ou en grains

Carolines : 1 portion = 6 choux, éclairs garnis sauce Mornay + jambon, roquefort = 50ml de lait/personne + 10g fromage râpé

Gougère : 1 portion = 3 personnes, choux en couronne + cubes de fromage

Choux au fromage : 1 portion = 9 petits choux, pâte à choux et cubes de fromage dressés en petits choux

- ◆ Cuisson dans l'eau

Gnocchis à la parisienne : pâte à choux pochée par petites cuillers 3 min dans l'eau bouillante.

Servir avec sauce mornay ou tomate.

• Pâtes sèches

3 P	Farine (g)	Beurre (g)	Eau (ml)	œuf	Sel/Sucre
Pâte brisée	80	40 <small>(farine/2)</small>	20-30ml	ou 1 jaune	1 pincée sel <small>(15g sucre facultatif)</small>
Pâte sablée	80	40 <small>(farine/2)</small>	/	1 jaune	1 pincée sel 40g sucre
Pâte feuilletée aux petits suisses (2x60g=120g)	120 autant de petits suisses que de farine	60 = la moitié du poids de la farine ou petits suisses	/	/	1 pincée sel



Liaisons



- **Liaisons glucidiques** à base d'amidon (farine, riz rond, tapioca, semoule, flocon d'avoine, pain, maïzena, féculé de pomme de terre)

1 P	Farine (g)	Beurre/huile (g)	Liquide (ml)	Sucre (g)	Epices
Bouillie	10		125-150 (eau)		Sel, noix de muscade, poivre
Type « béchamel »					
Roux	10	10/8	125-150 (lait)		Sel, noix de muscade, poivre
Sauce Blanche	--	--	125-150 (bouillon)		--
Sauce Mornay <small>= Roux + Emmenthal</small>	--	--	125-150 (lait)		10-20g Emmenthal
Sauce Aurore <small>= Roux + sauce tomate</small>	--	--	125-150 (lait)		5 g concentré de tomate ou 10 g coulis de tomate
Sauce Meunière <small>= Roux sucré</small>	--	--	125-150 (lait)		10-15g sucre
Entremets (= + sucre)					
Composition moyenne	farine, riz rond, tapioca, semoule, flocon d'avoine, pain, maïzena, féculé de PdT		125-150 (lait)	10-15	Vanille, cacao, café, cannelle..
Bouillie	10 farine 8 maïzena 7 crème de riz		--	--	--
Riz au lait	20-25 riz rond		--	--	--

1 P	Farine (g)	Beurre/huile (g)	Liquide (ml)	Sucre (g)	Epices
Semoule	10-15 semoule		–	–	--
Tapioca	10-15 tapioca		–	–	--
Porridge	20 folcon d'avoine		–	--	--

• **Liaisons protidiques_à base d'oeuf (= entremets)**

1 P	Lait (ml)	Sucre (g)	Oeuf
Crème anglaise = « crème nappante, fluide »	125-150	10-15	1 jaune
Œuf au lait = « mélange pris »	125-150	10-15	½ œuf
Crème renversée = crème caramel = « crème prise » = peu être demoulée	125-150	10-15	1
Oeufs mirabeau = crème renversée salée	125-150	0 => salé	1

• **Liaisons glucidiques et protidiques (amidon et oeuf)**

1 P	Lait (ml)	Amidon (g)	Sucre (g)	Oeuf	Arôme
Crème persane	125	15 tapioca	10-15	1 jaune et 1 blanc	1 cerise confite ¼ zeste citron ou orange non traitée
Crème pâtissière	150-175	10 farine 8 maïzena	12-15	1 jaune	Vanille
Crème pâtissière mousseuse	–	–	–	+ 1/2 blanc monté en neige	–
Pâte à	150	25 farine	20+15	1	Vanille

1 P	Lait (ml)	Amidon (g)	Sucre (g)	Oeuf	Arôme
clafoutis ou flans (= avec pâte feuilletée ou brisée) 2 P			(moule)		100g cerises 50g pommes, poires 35-40g pruneaux, abricots secs 200g légumes si version salée
Far breton 2 P	250	35 farine	15	1	80g pruneaux 5ml Rhum
Pudding 2 P	250	15 pain, biscottes		1	10-20g Raisins sec 10 ml Rhum
Pain perdu 4-5 P	200	Pour 150g de pain	30-50	1	Sucre vanillé 1 CàS Rhum
Crêpes 4 P = 8 crêpes	150-200	80 (½ lait)		1	Sel, parfum garniture : 10-15g sucre, 25g fromage

- **Liaisons lipidiques**

- 5-10g de beurre ou margarine par personne
- 5-15g de crème fraîche par personne



Emulsions



- **Emulsion instable** = vinaigrette
- **Emulsion stable** = mayonnaise
- **Emulsion table semi-coagulée** = sauce hollandaise





Glaçage et garniture

- **Glaçage**

À sec : sucre, cacao tamisé, 2g par personne

Glaçage humide opaque à froid : 60g de sucre glace + 1 cuillère à soupe de liquide (eau, alcool, jus)

Lissage à la gelée : 50g

Fruits confits : 30 g ou 2g d'amandes grillées

Chocolat râpé : 20g

Ganache : 50 g (30g de chocolat/20g de crème fleurette ou crème fraîche 30%)

- **Garniture**

Pour la garniture intérieure : 80-100g de confiture tiède, 100-150ml crème pâtissière

Pour imbiber la génoise : 6 à 8 cuillère à soupe de sirop de fruit



Adaptation recettes aux pathologies



Lors de l'examen de techniques culinaires, il vous est demandé d'adapter les recettes en fonction du type de rationnaire, ou de la pathologie. Voici quelques exemples :

- **Types de rationnaire**

Personne âgée : texture molle, velouté, soupe, mixé, ...

Enfant : attention aux quantités et à la présentation du plat

Femme enceinte

Adolescent

Adultes (homme ou femme)

- **Pathologies particulières**

Diabète : limité en sucre/gras (suivant le type de diabète)

Maladie coéliquae : zéro gluten (connaitre les aliments qui contiennent du gluten)

HTA : pauvre en sel (attention aux aliments qui contiennent du sel naturellement présent)

Insuffisance rénale : contrôlé en sel et potassium (connaitre les aliments qui en contiennent)

Obésité : limité en lipides et sucre, attention aux quantités

	Enfant -18 mois	Enfant +18 mois	Enfant Maternel	Enfant Primaire	Ados Adultes, PA portage	PA Institution Déjeuner	PA Institution Dîner
Mousse (cl)	0	12	12	12	12	12	12
Fruit cuit/cru	80-100	80-100	100	100	100-150	100-150	100-150
Pâtisserie en portion	20	20	40	40	60	60	60
Pâtisserie à portionner	30	30	60	60	80	80	80
Pâtisserie sèche emballée	15	15	30	30	50	50	50
biscuits	10	10	15	15	20	20	20
BOISSON							
Jus de fruit	/	/	/	/	/	200	/
Eau	/	/	/	/	/	/	/
PAIN							
Pai	10	20	40	50	50-100	50	50

Goûter

	Enfant -18 mois	Enfant +18 mois	Enfant Maternel	Enfant Primaire	Ados Adultes, PA portage	PA Institution
Pain/Céréales	20	40	40	50	80	40
Biscuits secs	15	30	/	/	/	/
Pâtisserie sèche emballée	15	30	30	30	50	50
Confiture, chocolat, miel	10 =1/2 càc rase =2 petits carrés	15 =1 càc rase =3 petits carrés	20 =1 càc bombée =4 petits carrés	20 =1 càc bombée =4 petits carrés	30 =1 càc bombée =6 petits carrés	30 =1 càc bombée =6 petits carrés
Fruit cru/cuit	100	100	100	100	100	100
Lait ½	/	150	125	125	250	150
Jus de fruit	/	80	/	/	/	200
Fromage blanc/yaourt	/	125	125	125	125	125
Petit suisse		60	60	60	120	120
Fromage	20	20	20	30	40	40
Lait infantile	250	250	/	/	/	/



CHEESE
A portion is equivalent to around two fingers



BUTTER
A slice of toast should have no more than a fingertip-sized amount of butter



PEANUT BUTTER
Two thumbs' worth. From your thumb knuckle to tip is around a tablespoon



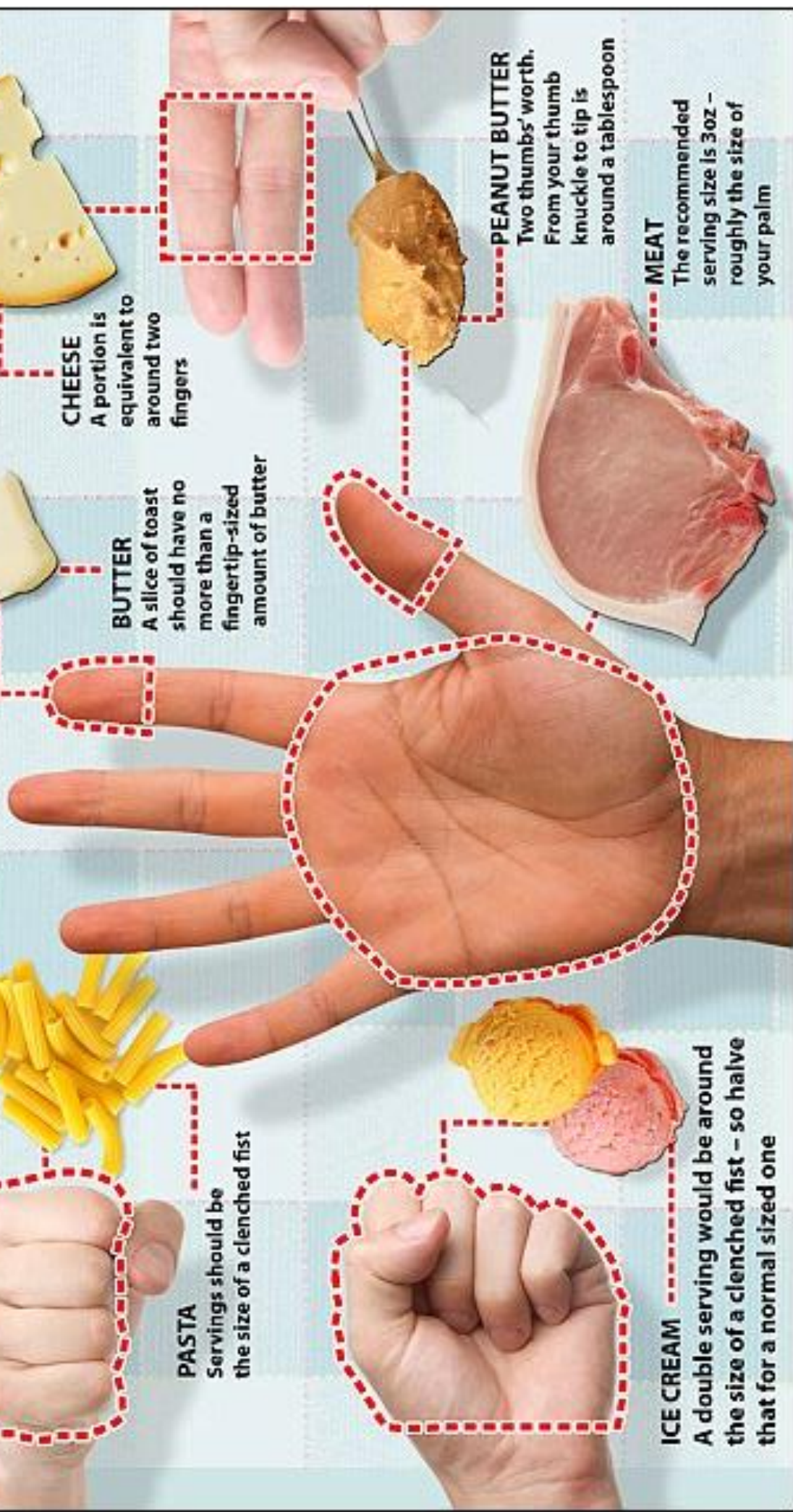
MEAT
The recommended serving size is 3oz - roughly the size of your palm



PASTA
Servings should be the size of a clenched fist



ICE CREAM
A double serving would be around the size of a clenched fist - so halve that for a normal sized one



Bon travail!

