

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Préface..... | 5 |
| Introduction..... | 7 |
| PARTIE 1 La cuisine allégée : une réponse à des besoins | |
| . Une cuisine faiblement énergétique..... | 13 |
| . Une cuisine équilibrée..... | 15 |
| . Une cuisine gustative..... | 17 |
| . Une cuisine créative et esthétique..... | 19 |
| PARTIE 2 Les techniques de base de la cuisine allégée | |
| Préparations préliminaires | |
| . Fiche 1 Dégraisser – Parer..... | 24 |
| . Fiche 2 Réaliser des portions..... | 26 |
| Cuissons | |
| . Fiche 3 Rôtir..... | 28 |
| . Fiche 4 Sauter – Déglacer..... | 32 |
| . Fiche 5 Griller..... | 35 |
| . Fiche 6 Cuire à l’unilatérale..... | 39 |
| . Fiche 7 Cuire à la plancha..... | 42 |
| . Fiche 8 Cuire au wok..... | 45 |
| . Fiche 9 Pocher départ à froid..... | 49 |
| . Fiche 10 Pocher départ à chaud..... | 53 |
| . Fiche 11 Cuire à la vapeur..... | 57 |
| . Fiche 12 Cuire en croûte de sel..... | 60 |
| . Fiche 13 Réaliser un ragoût à blanc..... | 63 |
| . Fiche 14 Réaliser un ragoût à brun..... | 66 |
| . Fiche 15 Cuire à juste température..... | 70 |
| Appareils, fonds et sauces | |
| . Fiche 16 Réaliser un fond blanc..... | 74 |
| . Fiche 17 Réaliser un fond brun..... | 77 |
| . Fiche 18 Réaliser un jus de légumes en bocal..... | 80 |
| . Fiche 19 Réaliser une farce mousseline allégée..... | 83 |
| . Fiche 19 ^{BIS} Réaliser une farce mousseline allégée au mixeur..... | 86 |
| . Fiche 20 Réaliser une marinade allégée..... | 88 |
| . Fiche 21 Réaliser une liaison à la purée de légume..... | 91 |
| . Fiche 22 Réaliser une sauce de type vinaigrette..... | 94 |
| . Fiche 23 Réaliser une sauce de type sauce hollandaise..... | 97 |
| . Fiche 23 ^{BIS} Réaliser une sauce de type sauce hollandaise au mixeur..... | 100 |
| Pâtisseries et desserts | |
| . Fiche 24 Confectionner un biscuit sans farine..... | 102 |
| . Fiche 25 Élaborer une pâte allégée de type pâte feuilletée..... | 105 |
| . Fiche 26 Élaborer une crème allégée de type crème anglaise au mixeur..... | 108 |

| | | |
|-----------------|--|-----|
| | . Fiche 27 Élaborer une glace allégée au mixeur..... | 110 |
| | . Fiche 28 Élaborer un entremets allégé..... | 113 |
| | Applications diverses | |
| | . Fiche 29 Utiliser un sucre de synthèse..... | 116 |
| | . Fiche 30 Utiliser des plantes consommables..... | 118 |
| | . Fiche 31 Utiliser des algues consommables..... | 121 |
| | . Fiche 32 Utiliser du beurre de cacao..... | 124 |
| | . Fiche 33 Utiliser des agents de texture..... | 127 |
| | . Des exemples de recettes..... | 131 |
| PARTIE 3 | Les produits utilisés en cuisine allégée | |
| | . Introduction : produits et qualité..... | 134 |
| | . Les viandes de boucherie..... | 135 |
| | . Les poissons et fruits de mer..... | 139 |
| | . Les fruits et légumes..... | 143 |
| | . Les produits laitiers..... | 146 |
| | . Les additifs alimentaires..... | 148 |
| | . Les édulcorants alimentaires..... | 150 |
| | . Les algues consommables..... | 152 |
| | . Les fleurs consommables..... | 154 |
| | . Les eaux de boisson..... | 155 |
| PARTIE 4 | Créer ses fiches produit | |
| | . Introduction : définition de la fiche produit..... | 163 |
| | . Fiche type : cadre de saisie..... | 164 |
| | . Des exemples de fiches..... | 165 |
| PARTIE 5 | Annexes | |
| | . Annexe 1 Les besoins énergétiques..... | 174 |
| | . Annexe 2 Les lipides..... | 176 |
| | . Annexe 3 Les glucides..... | 178 |
| | . Annexe 4 Les protides..... | 180 |
| | . Annexe 5 Les fibres alimentaires..... | 182 |
| | . Annexe 6 Le sodium..... | 184 |
| | . Annexe 7 Les antioxydants..... | 185 |
| | . Annexe 8 Le fer..... | 187 |
| | . Annexe 9 Le comportement alimentaire..... | 189 |
| | . Annexe 10 Les mécanismes de la perception sensorielle des aliments..... | 193 |
| | . Annexe 11 Les réactions mises en œuvre en cours de préparation des aliments..... | 195 |
| | . Annexe 12 La sécurité et la salubrité des produits alimentaires..... | 198 |
| | Glossaire | 202 |