



MON CARNET DE RECETTES

BTS diététique



DEFIS
FORMATION

Sommaire

LES RECETTES

LIAISONS AMYLACÉES

- Béchamel - page 6
- Sauce blanche - page 7
- Riz au lait - page 8
- Semoule au lait - page 10
- Tapioca au lait - page 11

LIAISONS PROTIDIQUES

- Crème renversée - page 13
- Crème anglaise - page 14
- Crème aux œufs - page 16
- Crème prise sucrée ou appareil à alsacienne - page 17
- Crème prise salée ou appareil à quiche - page 18

LIAISONS LIPIDIQUES

- Vinaigrette - page 20
- Mayonnaise - page 21
- Sauce hollandaise - page 23
- Sauce béarnaise - page 24
- Sauce au fromage blanc - page 25

LIAISONS MIXTES

- Crème pâtissière - page 27
- Crème persane - page 28
- Flan pâtissier - page 29
- Pain de poisson, viande ou légumes - page 30
- Panure à l'anglaise - page 32
- Gâteau de riz ou de semoule - page 33

VIANDES & POISSONS

- Coquilles de poisson - page 35
- Papillotes poisson ou volaille - page 36
- Poulet basquaise - page 37
- Poulet chasseur - page 38
- Bœuf mode - page 39
- Bœuf bourguignon - page 41
- Veau marengo - page 42
- Blanquette poisson ou volaille - page 44
- Ballotine - page 46
- Grillade - page 47
- Lapin à la moutarde - page 48
- Hachis parmentier - page 49
- Court bouillon - page 50

LES ŒUFS

- Oeuf mollet/poché - page 52
- Oeuf à la Florentine - page 52
- Oeuf à la neige - page 53
- Oeuf cocotte - page 54
- Oeuf mimosa - page 55

LES LÉGUMES

- Assiette de crudités - Page 57
- Légumes à l'eau ou à vapeur - Page 58
- Légumes braisés / ratatouille - Page 59
- Légumes à la grecque - Page 60
- Purée de légumes - Page 61
- Purée de légumes seuls - Page 62
- Gratins de légumes - Page 63



Sommaire

LES RECETTES

LES LEGUMES

- Potage cultivateur - Page 64
- Potage Saint-Germain / Esaü - p65
- Potage Crécy - Page 66
- Potage Parisien - Page 67
- Crème de légumes avec liaison glucidique - Page 68
- Crème de légumes avec liaison à base de roux - page 69
- Velouté de légumes - Page 70
- Flan de légumes - Page 72
- Coulis de légumes - Page 73

LES FÉCULENTS

- Cuisson du riz - Page 75
- Riz créole, riz pilaf et riz à l'américaine ou par absorption - Page 75
- Cuisson des pâtes - Page 79
- Pommes de terre à l'eau ou vapeur - Page 81
- Purée de pommes de terre - Page 82
- Gratin dauphinois - Page 83
- Gnocchis romaine - Page 84

LES LÉGUMES SECS & LEGUMES

FARCIS

- Salade de légumes secs - Page 86
- Purée de légumes secs - Page 87
- Potage de légumes secs - Page 88
- Dahl de lentilles - Page 90
- Légumes farcis froids - Page 91
- Légumes farcis chauds - Page 92

LES FRUITS

- Fruits au sirop - Page 94
- Pommes au four - Page 95
- Papillotes de fruits - Page 96
- Compote de fruits - Page 97
- Salade de fruits - Page 98

LES PÂTES SÈCHES

- Pâte brisée - Page 100
- Tarte aux légumes - Page 102
- Quiche lorraine - Page 103
- Tarte aux pommes alsacienne - Page 104
- Tarte aux pommes à la boulangère - Page 105
- Tarte aux pommes parisienne - Page 106
- Pâte sablée - Page 107
- Tarte aux fruits - Page 109
- Tarte aux agrumes - Page 110

LES PÂTES FEUILLETÉES

- Friand au fromage - page 113
- Tarte fine aux pommes - Page 114

PÂTES À CHOUX

- Pâte à chou - page 116
- Chouquettes - Page 118
- Choux à la crème - Page 119
- Éclair - Page 120
- Glaçage chocolat - Page 120
- Gougères - Page 121
- Carolines - Page 122

Sommaire

LES RECETTES

PÂTES LEVÉES À L'AIR

- Génoise - Page 124
- Biscuit de Savoie - Page 126
- Biscuit roulé - Page 127
- Soufflé salé - Page 129
- Soufflé sucré - Page 130

PÂTES LEVÉES À LA LEVURE BIOLOGIQUE

- Pâte à brioche - Page 132
- Pâte à savarin - Page 133
- Pâte à pizza - Page 134

PÂTES LEVÉES À LA LEVURE CHIMIQUE

- Quatre-quarts - Page 137
- Madeleines - Page 139
- Cake classique - Page 140
- Gâteau marbré - Page 142

PÂTES À CRÊPES

- Crêpes au froment - Page 144
- Crêpe ou galette de sarrasin - Page 145

LES MOUSSES

- Mousse au chocolat - Page 148
- Mousse aux agrumes - Page 149
- Charlotte aux fruits - Page 150
- Base appareil à charlotte - Page 151
- Bavarois aux fruits - Page 152
- Bavarois au chocolat - Page 153

AUTRES

- Caramel - Page 155
- Frire - Page 156
- Conversion TH. en °C - Page 157
- Recommandation GEMRCN / GRCN - Page 158
- Table de composition simplifiée - Page 159

LES ADAPTATIONS CULINAIRES POUR LES BESOINS THERAPEUTIQUES

- Alimentation pauvre en fibres strict - Page 161
- Alimentation pauvre en fibres irritante - Page 164
- Alimentation normal léger - Page 167
- Alimentation riche en fibres - Page 168
- Alimentation contrôlée en sodium - Page 171
- Alimentation contrôlée en glucides - Page 173
- Alimentation HP-HC - Page 177
- Allergie APLV / lactose - Page 179
- Alimentation s/ gluten - Page 181
- Allergie aux oeufs - Page 182
- Alimentation hypocalorique - p.183
- Alimentation petit budget - p.184
- Manger-main - Page 186

LEXIQUE DE CUISINE - Page 188

The background is a light cream color with a repeating pattern of orange line-art illustrations of various food items. These include slices of Swiss cheese, whole and sliced mushrooms, bell peppers, onions, and leafy greens. Small orange dots are scattered throughout the pattern.

LES RECETTES

Les liaisons amylacées





LIAISONS AMYLACÉES

BÉCHAMEL

Ingrédients	Recette 1 personne
Farine ou Maïzena	10 g 8 g
Matière grasse	10 g
Lait ½ écrémé	100 mL
Sel - poivre - <u>noix de muscade</u>	PM

ETAPES :

1. Faire fondre la matière grasse à feu doux
2. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup, mélanger et continuer à faire cuire jusqu'à l'obtention du **roux blond**
3. Ajouter le lait, D'un coup en fouettant immédiatement puis remettre sur le feu et remuer en formant des 8 avec une spatule. La préparation doit atteindre l'ébullition.
4. Cuire le temps nécessaire sans cesser de remuer
5. Assaisonner en fin de cuisson. **La muscade est obligatoire** dans une béchamel.
6. Disposer sur une préparation ou maintenir au BM chaud ou en cellule de refroidissement.

Exemple de variantes pour le roux :

- Sauce blanche : roux blanc + court bouillon
- Béchamel : Roux blond + lait
- Sauce aurore : Roux blond + lait + tomate concentrée
- Sauce mornay : Roux blond + lait + gruyère (10g)
- Crème meunière : Roux blond + Lait (125mL) + sucre 10g) + chocolat (30g)



LIAISONS AMYLACÉES

SAUCE BLANCHE

Ingrédients	Recette 1 personne
Farine ou Maïzena	10 g 8 g
Matière grasse (beurre)	10 mL
Bouillon de légumes	100 mL
Sel - poivre - noix de muscade	PM

ETAPES :

1. Faire fondre la matière grasse à feu doux
2. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup, mélanger et continuer à faire cuire jusqu'à l'obtention du **roux blanc**
3. Ajouter le bouillon filtré, D'un coup en fouettant immédiatement puis remettre sur le feu et remuer en formant des 8 avec une spatule
4. Cuire le temps nécessaire sans cesser de remuer. La préparation doit atteindre l'ébullition.
5. Assaisonner en fin de cuisson
6. Disposer sur une préparation ou maintenir au BM chaud ou en cellule de refroidissement.



LIAISONS AMYLACÉES

RIZ AU LAIT

Ingrédients	Recette 1 personne
Riz rond à dessert	20 -25 g
Lait ½ écrémé UHT	150 mL
Sucre blanc	10 g
Raisins secs (facultatif)	10 g
Vanille en gousse ou vanille liquide	⅓ gousse ou 5mL

ETAPES :

1. Laver le riz dans une passoire
2. L'ébouillanter 2-3 minutes dans une eau non salée (blanchir le riz)
3. Chauffer le lait et la gousse de vanille.
4. Égoutter le riz et le mettre dans le lait chaud.
5. Cuire à demi-couvert sur feu doux sans remuer (sauf 1 ou 2 fois pour surveillance) pendant 20 à 30 minutes jusqu'à absorption complète du lait/riz
6. Hors du feu, ajouter le sucre (5 minutes avant la fin de cuisson)
7. Égrainer avec une fourchette et refroidir rapidement au bain-marie froid ou en cellule de refroidissement
8. Couvrir

Pour la décoration, il est possible de faire griller 5g d'amandes effilées (ne pas les mettre sans les avoir grillé par contre !)

LIAISONS AMYLACÉES

TECHNIQUE DE BASE ET JUSTIFICATIONS: RIZ AU LAIT

ÉTAPES	JUSTIFICATIONS PHYSICO-CHIMIQUES
Laver le riz rond	Oter les poussières, l'amidon afin d'éviter que les grains de riz se collent
Blanchir le riz	Hydratation partielle de l'amidon
Cuisson du riz avec le lait vanillé	Évaporation partielle de l'eau. Diffusion des arômes Formation d'un empois d'amidon par l'absorption du lait par le riz → Gélatinisation de l'amidon
Ajouter le sucre (5 minutes avant la fin)	Permet de ne pas entraver l'hydratation du riz avant
Refroidissement de la préparation	Rétrogradation partielle de l'amidon (texture ferme).

ROUX

ÉTAPES	JUSTIFICATIONS PHYSICO-CHIMIQUES
Faire fondre le corps gras dans une casserole	Evaporation de l'eau de constitution de la matière grasse
Hors du feu, ajoute la farine en une fois et mélanger au fouet	Début de la dextrinisation
Cuire jusqu'à l'obtention du roux souhaité - Roux blanc : 1 à 2 minutes - Roux blond : 3 à 4 minutes	Début de la réaction de Maillard
Ajouter le liquide (eau, bouillon, lait...)	Evite la formation de grumeaux
Cuire sans cesser de remuer jusqu'à la consistance désirée (remuer en dessinant des 8 sur le fond de la casserole avec une spatule)	Formation d'un empois d'amidon Epaississement de l'empois d'amidon
Assaisonner La muscade est obligatoire pour la béchamel	Donne un goût à la préparation



LIAISONS AMYLACÉES

SEMOULE AU LAIT

Ingrédients	Recette 1 personne
Semoule fine ou moyenne	15 g
Lait $\frac{1}{2}$ écrémé UHT	150 mL
Sucre blanc	10 à 15 g
Raisins secs (facultatif)	10 g
Vanille gousse ou arôme vanille	$\frac{1}{8}$ gousse ou 5mL

ETAPES :

1. Chauffer le lait avec la vanille.
2. Jeter la semoule en pluie dans le lait bouillant
3. Cuire à découvert sur feu doux pendant 3 à 8 minutes sans cesser de remuer (8 au fond de la casserole)
4. Hors du feu, ajouter le sucre
5. Égrainer avec une fourchette et refroidir rapidement au BM froid ou en cellule de refroidissement

Pour la décoration, il est possible de faire griller 5g d'amandes effilées (ne pas les mettre sans les avoir grillé par contre !)



LIAISONS AMYLACÉES

TAPIOCA AU LAIT

Ingrédients	Recette 1 personne ou un oeuf
Petites perles de tapioca	10 - 15 g
Lait ½ écrémé UHT	150 mL
Sucre blanc	10 g
Vanille gousse ou arôme vanille	⅛ gousse ou 5mL

ETAPES :

1. Faire chauffer le lait avec la vanille
2. Ajouter le tapioca dans le lait chaud
3. Cuire à demi-couvert sur feu doux sans remuer (sauf 1 ou 2 fois pour surveillance) pendant 10 minutes jusqu'à absorption complète du lait/tapioca
4. Hors du feu, ajouter le sucre (5 minutes avant la fin de cuisson)
5. Égrainer avec une fourchette et refroidir rapidement au BM froid ou en cellule de refroidissement
6. Couvrir

Pour la décoration, il est possible de faire griller 5g d'amandes effilées (ne pas les mettre sans les avoir grillé par contre !)