

**Thématique :** Hôtellerie - Restauration

**Auteur :** Jérôme Cholvy

# PRÉPARER LES LÉGUMES

---

**Public :** Commis de cuisine et chefs de partie – Secteur de la restauration (cuisine).

**Niveau :** A2

**Durée :** 6-8 heures.

# 1. LES PREMIERS TRAVAUX

## 1. Le calendrier des légumes



Source image : zegreenweb.com

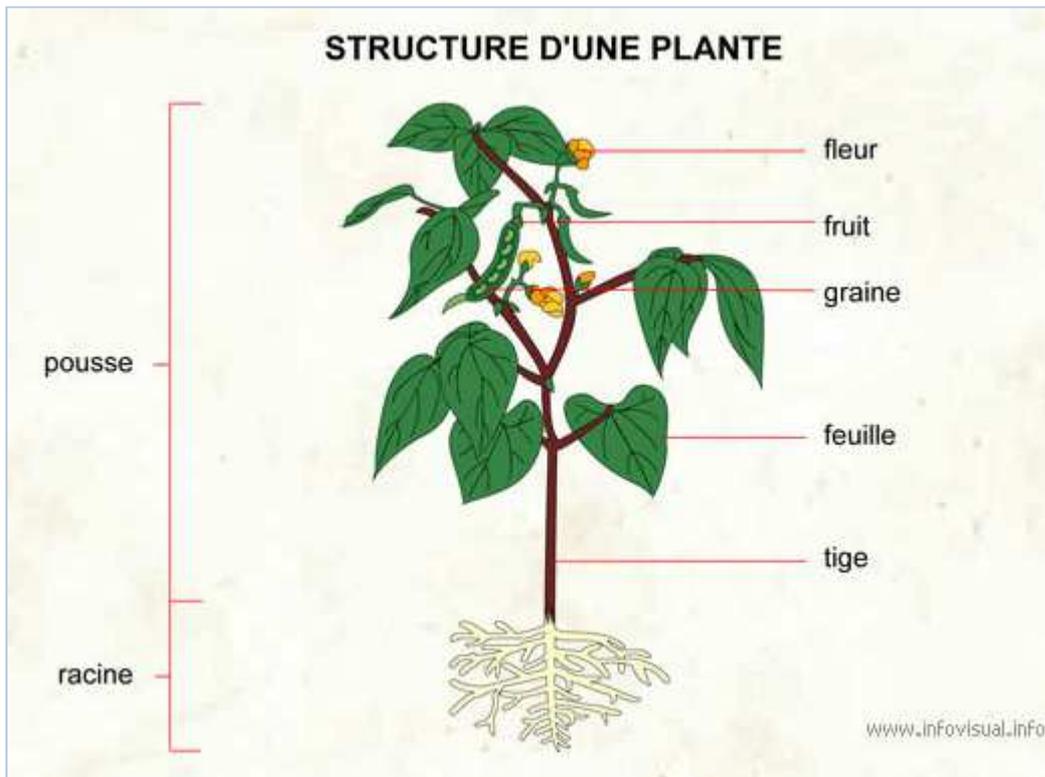
 **Est-ce que vous connaissez bien les légumes ? Répondez à ce test !**

- a) Ils peuvent être jaunes, rouges ou verts. On les mange en été → .....
- b) Ils sont verts et très petits, on les mange seulement en mai et en juin .....
- c) Les petits sont violets et les gros sont verts. On les mange en août, septembre et octobre → .....
- d) Elle est orange, grosse et ronde. On en mange en automne → .....
- e) Ils sont verts, fins et longs. Ils sont très bons en été → .....

## 2. Livraison de légumes

**La commande légumes est arrivée. Stockez ces légumes selon les familles de légumes :** les petits pois, les aubergines, la laitue, les asperges, le chou-fleur, les carottes, le maïs, les courgettes, les tomates, les pommes de terre, les blettes, les radis.

Légumes-fleurs	Légumes-tubercules	Légumes-feuilles	Légumes-graines
Les brocolis .....	.....	Les épinards Les endives ..... .....	..... .....
Légumes-racine	Légumes-fruits	Légumes-tiges	Légume à bulbes
Le fenouil Les navets ..... .....	Les melons ..... ..... .....	Le céleri .....	Les oignons



## Recette de grammaire

### Pour ordonner les actions :

D'abord / tout d'abord → après / ensuite / puis → enfin

→ → → → → Pendant → → → → →

Premièrement → Deuxièmement → Troisièmement, etc.

## 3. Travaillez avec ordre !

Expliquez dans quel ordre vous préparez les légumes. Utilisez les adverbess de temps.

Ex → Je dois d'abord ... / Il faut ensuite ...

a) Égoutter	c) Éplucher	e) Dresser	g) Tailler
b) Cuire	d) Rincer	f) Laver	

## 🎧 4. Épluchez avec soins !

Écoutez et notez les conseils du chef pour éplucher les légumes ou les fruits.

<b>Écosser</b> : enlever la coque ou l'enveloppe d'un fruit ou d'un légume.	- Les fèves -
<b>Effiler</b> : éliminer les fils.	- Les blettes -
<b>Monder</b> : éliminer la peau des fruits ou des légumes en les mettant d'abord dans l'eau bouillante puis sous l'eau froide.	- -
<b>Peler</b> : enlever la peau.	- -
<b>Équeuter</b> : enlever la queue d'un fruit ou d'un légume.	- -
<b>Épépiner</b> : éliminer les pépins d'un fruit ou d'un légume.	- -

**Secret de cuisine** : trier la salade ; parer les artichauts ; tourner les pommes de terre.

### Une spécialité provençale : la salade niçoise

La salade niçoise est une spécialité de la ville de Nice. C'est une célèbre salade à base de légumes frais, d'anchois et de thon. C'est une entrée très appréciée sur toute la Côte d'Azur...



Source image : Fotolia

📖 a) La fiche de fabrication de la salade niçoise est incomplète : faites des recherches personnelles (livres de cuisine, internet, etc.) pour compléter la liste des ingrédients puis vérifiez vos réponses avec vos camarades.

 **b) Complétez la préparation des légumes pour la salade niçoise. Utilisez correctement les verbes suivants : effiler, épépiner, éplucher, peler, monder, parer, trier, écosser.**

SALADE NIÇOISE (Pour 2 personnes)			
Denrées	Unités	Quantités	Techniques de réalisation
<b>Légumes</b>			<b>1. Mettre en place le poste de travail (5 minutes)</b>  <b>2. Préparer les légumes (10 minutes)</b> - Tout d'abord ..... les fèves, puis ..... les artichauts. - Deuxièmement laver, ..... et découper les haricots verts, ..... les tomates, puis laver et ..... les poivrons verts. - Ensuite laver et ..... le concombre. - Enfin laver et ..... la laitue, et ..... les oignons
- Petits artichauts violets	Pièce	4	
- Haricots verts et fins	Kg	0,250	
-			
-			
-			
-			
-			
...			
<b>Autres ingrédients</b>			
- Thon à l'huile	Kg	0,150	
- Filets d'anchois à l'huile	Pièce	16	
-			
-			
...			
<b>Sauce vinaigrette</b>			
- Huile d'olive	L	0,20	
-			
...			

## 2. TAILLER LES LEGUMES

### 1. Des différences de taille

Retrouvez dans le texte les différentes façons possibles de couper ces légumes : les carottes, les oignons, le parmesan, les courgettes, le concombre, les poireaux



#### **La mandoline multi-râpes**

**G46000**

*Très pratique, cette mandoline avec ses 7 râpes différentes permet toutes les fantaisies pour couper : tailler des rondelles de courgettes, émincer des bâtonnets de carottes, détailler de fines tranches de concombre, ciseler des oignons, faire une julienne de poireaux, râper du parmesan... Vous détaillez, tranchez, émincez en un clin d'œil !*

Source image : <http://www.cuisinestore.com>

### 2. Ça coupe !

a) À partir des définitions, proposez une traduction pour les termes suivants :

- **Couper/tailler/détailler** : couper régulièrement en morceaux → .....
- **Ciseler** : tailler finement en lanières ou détailler en petits dés (persil, basilic, oignons) → .....
- **Concasser** : écraser grossièrement (persil, tomates) → .....
- **Émincer** : couper en fines tranches ou en lamelles (oignons, carottes, champignons) → .....

- ➔ **Hacher** : couper très finement en petits morceaux (persil, ail) → .....
- ➔ **Trancher** : couper nettement en tranches (viandes) → .....

**b) Associez maintenant ces ingrédients à leur type de taille.**

- |              |   |   |            |
|--------------|---|---|------------|
| Une rondelle | • | • | d'oignon   |
| Un quartier  | • | • | de pain    |
| Une lamelle  | • | • | de céleri  |
| Une tranche  | • | • | de pomme   |
| Un concassé  | • | • | de citron  |
| Un bâtonnet  | • | • | de tomates |



## Recette de grammaire

### La formation de l'adverbe :

**Adjectif au féminin + MENT** : lent → lentement

rapide → rapidement



**Fréquent** → fréquemment

**Suffisant** → suffisamment



**Dans l'exercice 2 a) recherchez des adverbes. Quel adjectif peut-on retrouver dans le mot ?**

## 3. Correctement

Complétez les phrases en formant un adverbe à partir des adjectifs suivants :  
long, doux, calme, fin, prudent, lent, soigneux.

- a) Lavez ..... les légumes avant de les égoutter.
- b) Attention, il faut travailler ..... et ..... avec les couteaux.
- c) Émincez ..... les poireaux.
- d) Faites ..... pour trancher la viande.
- e) Le nettoyage des plans de travail doit être fait très .....
- f) Vous hachez ces champignons trop ..... , il faut détailler les aubergines ensuite.

## 4. Techniques de taille

Écoutez les explications du Chef et notez ses conseils pour chaque technique de taille.

- Mirepoix : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Macédoine : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Brunoise : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Julienne : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 D'après vos connaissances, quelle découpe convient le mieux pour les préparations suivantes ? Potages – Sauces – Garnitures – Salades de fruits



**Brunoise**



**Julienne**



**Macédoine**



**Mirepoix**

Source image : fotolia

## Une entrée internationale : la salade russe

La salade russe a été inventée en 1860 à Moscou par un chef franco-belge. C'est une de traditions culinaires russes mais elle devient rapidement célèbre en France, où elle est très appréciée. Il existe de nombreuses variantes et son nom peut changer selon les pays !



Source images : Fotolia

 Voici le début de la fiche technique de fabrication de la salade russe. À vous de rédiger la phase de préparation des légumes...

Salade russe (pour 6 personnes)			
Denrées	Unités	Quantités	Techniques de réalisation
<b>Légumes</b>			<b>1. Mettre en place le poste de travail (5 minutes)</b>
- Pommes de terre	kg	0,600	
- Carottes	kg	0,300	<b>2. Préparer les légumes (10 minutes)</b>
- Petits pois	kg	0,150	.....
- Haricots verts	kg	0,150	.....
- Oignons blancs	Pièce	1	.....
- Cornichons	Kg	0,70	.....
			.....
<b>Mayonnaise</b>			.....
- Œufs	Pièce	2	.....
- Moutarde	Kg	0,020	.....
- Huile	L	0,30	.....
- Vinaigre	L		.....

## 3. CULTURE GASTRONOMIQUE : LES HORS-D'ŒUVRE

---

### Hors-d'œuvre ?

- Qu'est-ce que les hors-d'œuvre ?
- Est-ce que ce plat existe dans la gastronomie de votre pays ? Citez des exemples.
- Quels hors-d'œuvre français connaissez-vous ? Faites des recherches et échangez vos informations avec vos camarades.

### Tâche finale

**Vous allez organiser une dégustation de hors-d'œuvre froid à base de légumes.**

- Vous déciderez en commun l'organisation de la dégustation
- Vous proposerez un hors-d'œuvre froid à base de légumes.
- Vous rédigerez la partie ingrédients et la phase de préparation des légumes de la fiche technique de fabrication
- Vous présenterez oralement à vos camarades la préparation des légumes.

Organisez une belle dégustation et bon appétit !

## Comment je travaille ?

 **Complétez le questionnaire suivant sur la réalisation de la tâche.**

### 1) J'ai utilisé :

- Le cours
- Mes connaissances
- Le dictionnaire bilingue
- Internet
- Des livres de cuisine
- L'enseignant
- Mes camarades

Et encore : .....

### 2) Combien de temps j'ai mis ?

- 30 minutes
- Une heure
- Une heure trente
- Deux heures
- Plus de deux heures

### 3) Dans quel ordre j'ai réalisé la tâche ?

(Préparation du plat, rédaction de la fiche technique de fabrication, préparation de la présentation orale, etc.)

.....  
.....

**4) Je suis satisfait :**

de la préparation

du bon de commande

de la présentation

Autre : .....

**5) Je voudrais améliorer :**

.....

.....

.....

.....

 **Échangez maintenant votre expérience avec vos camarades.**