Au préalable réaliser une Macédoine : Cubes de 0,5 cm de section

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE 1** | | | |
| **1**  Pocher **les carottes et navets ensemble** dans eau froide non salée , égoutter | Température ébullition =  100 °C  Elle se stabilise à 100,5 | Comparer couleur/ saveur avec groupe 2  Il y a une difference de cuisson entre la carotte et le navet. Navets trop cuits | Observations :  Plus on laisse les légumes dans l’eau plus les vitamines et sels minéraux se dissolvent dans l’eau. Non visible à l’œil nu |
| **2**  Pocher **les haricots verts** dans eau froide salée 13g/litre + couvercle   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Temps écoulé | 0 min | 1 min | 2 min | 3 min | 4 min | 5 min | 6 min | 7 min | 8 min | 9 min | 10 min | 11 min | 12 min | |  |  |  |  | Températures en °C | | | | |  | Couleur foncée: ébullition | | | | | Eau douce: | 20,2 | 20,9 | 25,8 | 33,5 | 43,2 | 54,6 | 65 | 76,1 | 88,4 | 99,5 | 100,4 | 100,5 | 100,5 | | Eau salée: | 20,2 | 23,2 | 35,5 | 52,5 | 62,3 | 70,5 | 77,9 | 86,3 | 96,7 | 101,5 | 101,5 | 101,5 | 101,5 | | Afficher l'image d'origine | Comparer couleur/ saveur avec groupe 2  La couleur devient plus foncée  Ils ont plus de goût que les HV Vapeur cuits sans sel | Observations :  les acides libérés par le légume s’échapperaient de la casserole; il y en aurait donc moins pour s’attaquer à la chlorophylle |



*Haricots verts cuits sans couvercle*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE 2** | | | |
| **1**  Pocher **les petits pois** dans eau bouillante salée 13g /litre. Rafraichir eau glacée  Egoutter | Température ébullition :  101,5 °C et se stabilise.  A savoir : en altitude il ya moins de pression atmosphérique et l’eau se mettra à bouillir en dessous de cette température. Ex à 8000 m comme l’Everest ,l’eau bout à 70°C !!! | Comparer couleur/ saveur avec groupe 1  Afficher l'image d'origine | Observations :  Les vitamines et sels minéraux sont plus présents dans l’aliment car la cuisson a été plus courte. La couleur est vive ! |
| **2**  Pocher **les haricots verts** à la vapeur | Il en est de même  Afficher l'image d'origine  pour les haricots verts  en conserve  cuits en milieu clos | Comparer couleur/ saveur avec groupe 1  Pas trop gorgés d’eau | Observations :  Couleur moins vive  idem que pour la cuisson avec couvercle |
| **3**  Pocher **les carottes et les navets** séparément : idem procédé **1** | Cuisson « Al Dente »  Croquants mais cuits sans être gorgés d’eau |  | Le fait de rafraichir dans de l’eau glacée permet d’arrêter la cuisson et fixer la couleur. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GROUPE 3** | | |
| **Infuser menthe fraîche :**  Faire bouillir l’eau éteindre mettre la menthe, couvrir attendre 5’ Filtrer. | Gouter l’eau  Gouter l’infusion | Constats : l’eau a pris le goût et l’odeur de la menthe  Afficher l'image d'origine |
| Procéder de même avec **la coriandre** | Gouter l’eau  Gouter l’infusion | Constats : idem. L’eau aromatisée devient une base de cuisson |
| Pocher **les petits pois** dans l’eau l’infusion de menthe | Départ à froid eau salée 13 g au litre | Observations : Les petits pois prennent le goût de la menthe |
| Pocher les **escalopes** dans l’infusion de coriandre | Répartir sur assiette  Gouter les escalopes | Observations : la viande a pris le gout de la coriandre et la cuisson a pris le gout du poulet. Echange de saveurs. |
| Débiter la **Pomme de terre** en rondelles. Couvrir **de vin rouge** : Pocher | Répartir sur assiette  Gouter les escalopes | Observations : elles ont pris la couleur du vin ainsi que le goût |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GROUPE 4** | | |
| Pocher 100g de pates dans un ½ litre d’eau froide sans remuer | Afficher l'image d'origine | Constats : compactes et fades, l’eau est blanche(amidon) et la cuisson a duré plus longtemps. |
| Pocher 100 g de pâtes dans 1 litre d’eau bouillante + 13g de sel | Température d’ébullition en **début** de cuisson 100°C  Température d’ébullition en  **fin** de cuisson inférieure  à 100 °C  Peser les pâtes bien égouttées | Constats :  Les coquillettes ne collent pas elles ont cuit plus vite dans une grande quantité d’eau salée.  Afficher l'image d'origine |
| Réaliser 0,5 L de Mayonnaise | UNE FOIS LES CONSTATS ET  LA SYNTHESE FAITS LIER LA MACEDOINE BIEN EGOUTTEE.  DRESSER SUR 12 ASSIETTES AVEC UN CERCLE | |