

Chili con carne (8 portions)

Petit salé aux lentilles (8 portions)



TP Cuisine : Les Légumineuses

Votre mission de 8h45 à 13h00 :
Gérer deux productions en
simultané.

SPERANDIO SANDRA - Ens. Spécialisée ULIS LP

Les 5 objectifs du Chef pour ce service



Organiser un poste de travail ergonomique.



Maîtriser le lexique de la taille (brunoise, émincer, hacher).



Conduire deux recettes en même temps sans panique.



Respecter le timing imposé de 4 heures.



Contrôler vos cuissons et rectifier vos assaisonnements.

L'équipement parfait libère l'esprit



Casserole & Sauteuse



Passoire & Cuillère en bois



Planche à découper


Planche à découper







Couteau d'office & Éminceur



Plaque gastro

 **Règle d'or :** On ne sort que le matériel nécessaire. Un plan de travail encombré est source d'erreurs.

Le lexique visuel de la découpe

Technique	Résultat Visuel	Application Chili (Rouge)	Application Lentilles (Vert)
BRUNOISE (Petits dés réguliers)		Carottes (4)	
ÉMINCER (Tranches fines)		Oignons (3), Poivron (1)	Oignon (1)
HACHER (Couper très finement)		Ail (3 gousses)	Ail (1 gousse)
RONDELLES			Carottes (3)

! **Astuce** : Divisez bien vos proportions pour les deux recettes dès la pesée !

La stratégie du double poste



Le secret de la simultanéité : Lancer les cuissons longues (Lentilles) en premier pour libérer vos mains et votre esprit pour les tâches complexes (Chili).

Phase 1 : Mise en place et Préparation




8h45 - 9h15

Chili con carne

- Prendre son poste et se laver les mains.
- Peser les viandes et légumes.
- Éplucher : carottes (4), oignons (3), ail (3).
- Nettoyer le poivron.

Petit Salé aux lentilles

- TREMPAGE** : Rincer les lentilles et couvrir d'**EAU FROIDE**. 
- Éplucher : carottes (3), oignon (1), ail:n (1), ail (1).

**Les lentilles doivent tremper pendant au moins 1 heure.
Ne ratez pas cette étape !**

Phase 2 : Les couteaux en action



9h15 - 9h30

Chili con carne

- Tailler carottes en **BRUNOISE**
- Émincer les oignons
- Émincer le poivron
- Hacher l'ail



Petit Salé aux lentilles

- Tailler carottes en **RONDELLES**
- Émincer l'oignon
- Hacher l'ail



Point de contrôle :
Mon poste est-il propre et dégagé après la taille ?

Phase 3 : Les premières cuissons (Maîtriser le feu)



9h30 - 10h00

Chili con carne

- 9h30 : **SUER** les oignons dans l'huile d'olive.



Cuire doucement SANS coloration.
Oignons translucides.

- 9h40 : **RISSOLER** la viande.



Colorer la viande à feu vif.

- 9h50 : **ASSAISONNER**. Ajouter tomates, haricots, ail, cumin, paprika.

Petit Salé aux lentilles

- 10h00 : Égoutter les lentilles. Prêt pour le feu.

Phase 4 : Lancement croisé et Mijotage



10h00 - 10h40

Chili con carne



- Laisser mijoter doucement.

Indicateur visuel : Cuisson douce, à petit frémississement.

Petit Salé aux lentilles



- Mettre dans la marmite : poitrine et saucisses.
- Ajouter les lentilles égouttées.

- COUVRIR D'EAU FROIDE.**



- 10h20 : Ajouter carottes et oignons. Cuire doucement.

Phase 5 : Le diagnostic sensoriel



10h40 - 11h00

Goûter le Chili

- L'équilibre des épices (cumin/paprika) est-il bon ?
- Faut-il ajouter une pincée de sel ou de poivre ?
- La sauce est-elle bien liée et onctueuse ?

Goûter le bouillon des lentilles

- Le bouillon a-t-il pris le goût des aromates et de la viande ?
- Attention au sel : la poitrine et les saucisses salent déjà la préparation !

Validation par le professeur requise avant de passer à l'étape suivante.

Pause de Service



11h00 - 12h00

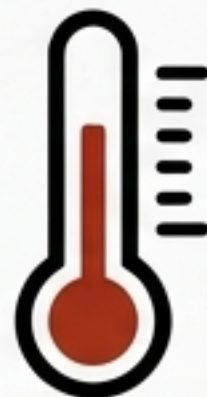


Baissez les feux. Nettoyez vos couteaux. Prenez une pause.



Rappel d'Hygiène : Au retour à 12h00, lavage des mains obligatoire avant de reprendre les manipulations !

Phase 6 : La dernière ligne droite



12h00 - 12h40

Chili con carne

- Remettre en chauffe si nécessaire.
- Vérifier la liaison de la sauce (elle ne doit pas être liquide).
- Ultime rectification de l'assaisonnement.

Petit salé aux lentilles

- Remettre en chauffe si nécessaire.
- Vérifier la cuisson des lentilles : Elles doivent être **tendres sous la dent, mais entières** (pas en purée !).
- Vérifier la cuisson des viandes.

Phase 7 : Dressage et Nettoyage Intégral



12h40 - 13h00

12h40



Portionner

Rassembler les préparations avec soin.
Objectif : 8 portions précises par recette en plaque gastro.

12h50



Plonge et Nettoyage





Laver, essuyer et ranger tout le matériel.
Nettoyer et désinfecter le plan de travail.

Le service n'est pas terminé tant que le poste n'est pas impeccable.

Inspection Finale : Auto-évaluation



AUTO-ÉVALUATION AVANT VALIDATION

<input checked="" type="checkbox"/>		Qualité : Mes deux préparations sont-elles bonnes et appétissantes ?
<input type="checkbox"/>		Cuisson : Les cuissons (viandes et légumes) sont-elles parfaitement adaptées ?
<input type="checkbox"/>		Assaisonnement : Le goût est-il équilibré (ni fade, ni trop salé/épicé) ?
<input type="checkbox"/>		Organisation : Mon poste de travail est-il entièrement propre et rangé ?



Si vous avez coché ces 4 cases, levez la main et appelez le Chef pour la validation finale.

Fin de Service !

Bravo pour ce service.

*“L’organisation et l’anticipation
sont les véritables secrets de
la grande cuisine.”*

Vous avez prouvé aujourd’hui que vous
pouvez diriger deux productions de front.
Reposez-vous, Chefs.