

ATELIER EXPÉRIMENTAL

Les Bouillons « fait-maison », quels sont les précautions techniques de fabrication, les vertus et les exemples d'utilisations culinaires ?

SITUATION PROFESSIONNELLE

Vous participez à l'ouverture d'un hôtel-restaurant (4 étoiles) dont le concept est basé sur le bien-être. L'équipe de cuisine encadrée par le chef travaille actuellement sur la fabrication de bases de cuisine autour des « bouillons ». Le chef souhaite que sa cuisine réponde pleinement aux attentes de la clientèle en termes de qualité en lien avec le « standing » de l'hôtel mais aussi et surtout qu'elle réponde également à la notion de bien-être et d'alimentation respectueuse de la santé.

Objectifs de séance : répondre aux questionnements suivants

- Qu'est-ce qu'un bouillon ?
- Quelle place ont-ils dans la cuisine française et internationale ?
- De quoi sont-ils constitués ?
- Quelles en sont les vertus sur le plan de l'alimentation ?
- Quelles sont les précautions techniques de fabrication ?
- Quels sont les résultats attendus ?
- Quels sont les transferts culinaires applicables aux bouillons ?



TERMINALE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL CUISINE

Compétences	★ Présentation de la séance ★ Définition et constat, un peu d'information pour débiter ★ Organisation des ateliers et reformulation du sens de la séance
C1-2 MAITRISER les bases de la cuisine	Activité 1 ★ Réalisation de 6 bouillons de base ★ Analyse sensorielle
C3-3. RENDRE COMPTE du suivi de son activité et de ses résultats	Activité 2 ★ Expérimentation => utiliser des exhausteurs de goût naturels ★ Analyse sensorielle ★ Auto-positionnement
C5-1 APPLIQUER la démarche qualité	Activité 3 ★ Envisager des transferts vers des applications culinaires
C5-2 MAINTENIR la qualité globale	★ Synthèse : l'essentiel à retenir



DÉCOUVRIR

DÉFINITION ET CONSTAT, UN PEU D'INFORMATION POUR DÉBUTER...

Une définition pour commencer

Ils sont associés aux mets de « grand-mère » servis comme « remède » à toutes les petites maladies hivernales.

Qu'est-ce qu'un bouillon ?

Définition (Larousse) : *liquide obtenu par la cuisson prolongée de viandes (bœuf, veau, poule), de légumes dans de l'eau salée bouillante.*

Ce qu'on en dit !

Les bouillons sont tombés en désuétude dans la gastronomie française et pourtant ils ont dit et écrit ceci :

« Le bouillon rappelle le temps où toute la pharmacie de la nature était au service de la cuisine »

Michel Guérard

Chef 3 étoiles Michelin à Eugénie Les Bains

« Rien n'est possible sans bouillon en cuisine. »

Auguste Escoffier

« La cuisine française doit sa supériorité à l'excellence du bouillon à la française. »

Alexandre Dumas

Le grand dictionnaire de cuisine 1872



academieculinare.com

Attention : Un **bouillon** est aussi un type de restaurant servant généralement une cuisine française traditionnelle, notamment le bouillon qui a donné son nom à ces établissements. Le concept est de servir des aliments de bonne qualité rapidement et à des prix abordables. Les premiers bouillons sont apparus en 1855 à Paris

Constat

Aujourd'hui il est trop souvent remplacé par des « cubes » ou autres préparations industrielles aux goûts standardisés et n'ayant plus beaucoup d'intérêts nutritionnels. De nombreux chefs de la haute gastronomie et bien d'autres œuvrent de nouveau à la fabrication de bouillons « maison » et les utilisent comme un « essentiel » gustatif pour une cuisine saine et nutritionnellement dense.



Qu'en est-il hors de nos frontières ?



En Asie par exemple, les bouillons sont consommés du matin au soir et à toutes heures dans ces pays où les taux d'obésité sont parmi les plus faibles au monde.

Ils font parties intégrantes de leur culture alimentaire et gastronomique.

Exemple :

Le dashi japonais



Le tom kha kai thaïlandais



Le pho vietnamien



Les bouillons « faits maison » et leurs bienfaits.

Les bouillons, en plus d'être des mets très réconfortants ont l'avantage d'être extrêmement digestes et d'un excellent apport nutritionnel.

Ils sont consommés depuis l'antiquité pour leur vertu.

Ils sont sans aucun doute parmi les plats les plus complets et les plus sains qui soient !

Pourquoi ?

- **Hydratant** : ils sont avant tout très hydratants de par leur composition essentiellement constituée d'eau.
- **Riche en vitamine et minéraux** : pour les bouillons de légumes notamment, les vitamines fuient les aliments au contact de l'eau qui plus est si les légumes sont coupés petits. Les bouillons sont donc des « récupérateurs » de vitamines. Attention de ne pas multiplier les temps de chauffe car une partie de ces vitamines n'y résisteront pas (elles sont plus ou moins résistantes selon leur catégorie).
- **Riche en calcium, magnésium et phosphore, sous forme très assimilable** : les bouillons à base de viande, d'os ou d'arrête de poissons apporteront ces minéraux utiles pour la constitution et le renforcement des os.
- **Ces mêmes bouillons apporteront également glucosamine et chondroïtine** éléments indispensables à la santé de nos articulations et au renouvellement de la flore intestinale.

Un dernier avantage et pas le moindre : le coût des bouillons

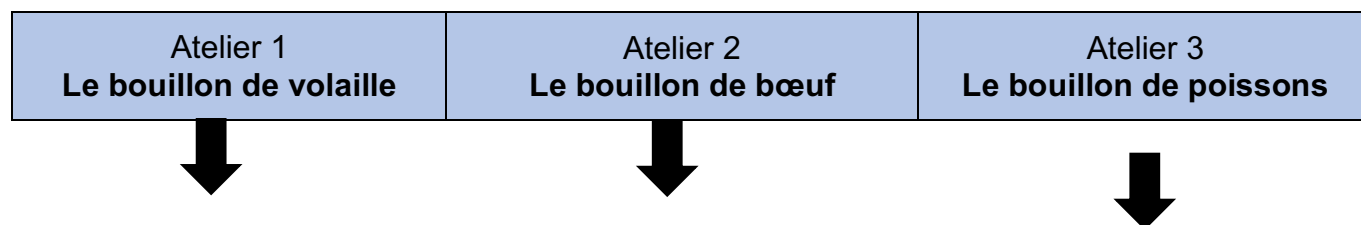


Ils sont particulièrement économiques !

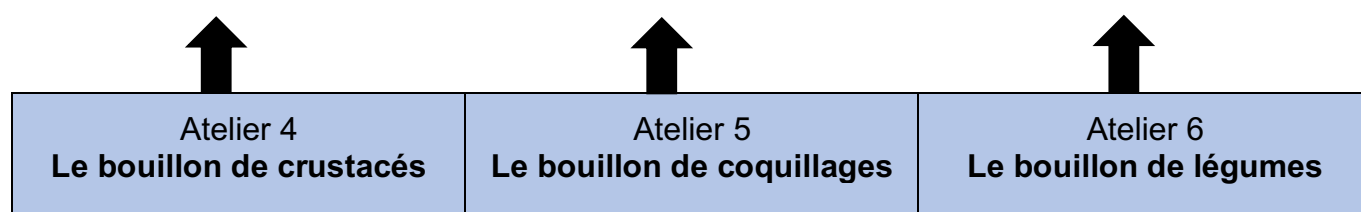
Il est certes nécessaire d'utiliser des produits d'une extrême fraîcheur pour la réalisation des bouillons mais il n'est nullement obligatoire de s'approvisionner en produits coûteux car arêtes de poisson, os, parures de légumes par exemple peuvent suffire aux apports gustatifs.

1^{ère} étape :

En binôme vous réalisez un bouillon de base en tenant compte des fiches recettes **Annexe 1.1 à 1.6** (une fiche par binôme). Vous tiendrez compte des recommandations et points de vigilance ci-dessous.

**Les points de vigilance technique pour la réalisation des bouillons de base**
Cuissons et infusions => les secrets du transfert aromatique !

- **Diffusion aromatique** : détailler les éléments en petits morceaux pour une diffusion aromatique optimale.
- **Conduite de la cuisson** :
 - Cuire les bouillons à faible ébullition ou à frémissement pour éviter une évaporation trop importante et une diffusion aromatique efficace.
 - Écumer régulièrement pour éliminer un maximum d'impuretés.
- **Temps de cuisson** : cuire les bouillons de base suffisamment longtemps pour optimiser à la fois la diffusion aromatique et le transfert des nutriments, minéraux et vitamines.
- **Filtrage des bouillons** : filtrer les bouillons avec beaucoup de soin dans un matériel propre. Veiller à bien les laisser reposer au préalable.



⇒ **2^{ème} étape** : procéder à une première analyse sensorielle des bouillons de base à l'aide du tableaux **Annexe 2**.



Atelier n°1 de réalisation et d'expérimentation

Les bouillons de base Le bouillon de volaille

(Réalisable avec d'autres volailles comme le canard)



Les ingrédients devront être d'une extrême fraîcheur pour la qualité organoleptique finale du bouillon et pour un apport nutritionnel optimal.

BOUILLON DE VOLAILLE			Pour 1,5 litre de bouillon
Denrées nécessaires	Unité	Quantité	Progression technique
Ailleron de volaille (label rouge ou fermière)	Kg	1	- Détailler les ailerons en petits morceaux. - Verser l'eau et porter à ébullition, maintenir à frémissement et écumer régulièrement. - Lavez les légumes, couper les champignons en deux, éplucher et émincer les carottes, les oignons, le galanga et l'ail. Émincer également les poireaux et le céleri branche. - Faire suer tous ces éléments dans une russe à l'huile d'olive. Surtout sans coloration. - Ajouter tout ceci avec le reste de la garniture aromatique dans la marmite de cuisson de la volaille. Cuire à frémissement 2 heures sans couvercle (1h15 pour l'atelier). - Écumer régulièrement. - Passer le bouillon au chinois étamine ou à travers une étamine. - Laisser reposer pour que les dernières impuretés se décantent et se déposent dans le fond. - Refroidir et réserver au frais.
Eau	Litre	2,500	
Citronnelle	Bâton	2	
Piment oiseau frais	Pièce	0,25	
Champignons de Paris	Kg	0,075	
Carotte	Kg	0,150	
Oignon	Kg	0,150	
Poireau blanc	Kg	0,075	
Céleri branche	Kg	0,075	
Galanga	Kg	0,020	
Ail	Gousse	3	
Sel gros	Kg	0,010	
Huile d'olive	Litre	0,02	
Poivre grain	Pièce	20	

Nos propositions d'applications culinaires

1^{ère} proposition d'application culinaire

.....

.....

2^{ème} proposition d'application culinaire

.....

.....

3^{ème} proposition d'application culinaire

.....

.....

Notre positionnement sur la réalisation du bouillon « essentiel »

Compétences ciblées	Indicateurs de performance	NM	ECA -	ECA +	M	Observations
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	Maîtrise du mode opératoire, des préparations préliminaires, des cuissons, des finitions.					
C5-2 Maintenir la qualité globale	Maîtrise des assaisonnements, bonne harmonie des saveurs					



Atelier n°2 de réalisation et d'expérimentation

Les bouillons de base Le bouillon de bœuf



Les ingrédients devront être d'une extrême fraîcheur pour la qualité organoleptique finale du bouillon et pour un apport nutritionnel optimal.

BOUILLON DE BOEUF			Pour 1,5 litre de bouillon
Denrées nécessaires	Unité	Quantité	Progression technique
Viande de bœuf morceaux de 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} catégorie	Kg	1	- Disposer la viande et les os dans le fond d'une petite marmite. - Verser l'eau et porter à ébullition, maintenir à frémissement et écumer régulièrement. - Faire colorer très fortement un demi-oignon à sec dans une poêle. - Lavez les légumes, couper les champignons en deux, éplucher et émincer les carottes, les oignons, le galanga et l'ail. Émincer également les poireaux et le céleri branche. - Faire suer tous ces éléments dans une russe à l'huile d'olive. Surtout sans coloration. - Ajouter tout ceci avec le reste de la garniture aromatique dans la marmite de cuisson de la volaille. Cuire à frémissement 3h30 heures sans couvercle (la cuisson sera démarrée avant le début de l'atelier). Écumer régulièrement. - Passer le bouillon au chinois fin ou à travers une étamine. - Laisser reposer pour que les dernières impuretés se décantent et se déposent dans le fond. - Refroidir et réserver au frais.
Os à moelle	Pièce		
Eau	Litre	2,500	
Citronnelle	Bâton	2	
Piment oiseau frais	Pièce	0,25	
Champignons de Paris	Kg	0,075	
Carotte	Kg	0,150	
Oignon	Kg	0,170	
Poireau blanc	Kg	0,075	
Céleri branche	Kg	0,075	
Galanga	Kg	0,020	
Ail	Gousse	3	
Huile d'olive	Litre	0,01	
Vinaigre de riz	Litre	0,10	
Sel gros	Kg	0,010	
Poivre Timut grain du Népal	Pièce	20	

Nos propositions d'applications culinaires

1^{ère} proposition d'application culinaire

.....
.....

2^{ème} proposition d'application culinaire

.....
.....

3^{ème} proposition d'application culinaire

.....
.....

Notre positionnement sur la réalisation du bouillon « essentiel »

Compétences ciblées	Indicateurs de performance	NM	ECA -	ECA +	M	Observations
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	Maîtrise du mode opératoire, des préparations préliminaires, des cuissons, des finitions.					
C5-2 Maintenir la qualité globale	Maîtrise des assaisonnements, bonne harmonie des saveurs					



Atelier n°3 de réalisation et d'expérimentation

Les bouillons de base Le bouillon de poissons



Les ingrédients devront être d'une extrême fraîcheur pour la qualité organoleptique finale du bouillon et pour un apport nutritionnel optimal.

BOUILLON DE POISSONS			Pour 2,5 litres de bouillon
Denrées nécessaires	Unité	Quantité	Progression technique
Poisson de roche (rascasse, rouget, etc...)	Kg	1,5	- Habiller les poissons, les détailler en morceau avec les arêtes. - Préparer la garniture aromatique : couper le demi combawa en 2 ainsi que les bâtons de citronnelle longitudinalement, épépiner le piment oiseau. Laver et émincer le fenouil, les tomates, le céleri, l'oignon, l'échalote et l'ail. - Faire raidir 5 minutes les morceaux de poisson à l'huile d'olive dans une marmite, ajouter tous les éléments de la garniture aromatique, faire suer 5 minutes sans coloration. - Ajouter le Pastis et l'eau, porter à ébullition, maintenir à frémissement durant 1h30 sans couvercle (1 heure en atelier). Écumer régulièrement. - Passer le bouillon au chinois fin ou à travers une étamine. - Laisser reposer pour que les dernières impuretés se décantent et se déposent dans le fond. - Refroidir et réserver au frais.
Eau	Litre	4	
Pastis	Litre	0,10	
Combawa	Pièce	0,5	
Citronnelle	Bâton	4	
Piment oiseau frais	Pièce	0,5	
Fenouil	Kg	0,150	
Échalote	Kg	0,150	
Oignon	Kg	0,150	
Feuille de combawa ou citronnier	Feuille	6	
Tomate	Kg	0,150	
Céleri branche	Kg	0,100	
Ail	Gousse	6	
Safran poudre ou pistil	PM		
Anis étoilé	Pièce	2	
Huile d'olive	Litre	0,05	
Sel gros	Kg	0,010	
Poivre Timut grain du Népal	Pièce	20	



Nos propositions d'applications culinaires



1^{ère} proposition d'application culinaire

.....
.....

2^{ème} proposition d'application culinaire

.....
.....

3^{ème} proposition d'application culinaire

.....
.....

Notre positionnement sur la réalisation du bouillon « essentiel »

Compétences ciblées	Indicateurs de performance	NM	ECA -	ECA +	M	Observations
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	Maîtrise du mode opératoire, des préparations préliminaires, des cuissons, des finitions.					
C5-2 Maintenir la qualité globale	Maîtrise des assaisonnements, bonne harmonie des saveurs					



Atelier n°4 de réalisation et d'expérimentation

Les bouillons de base Le bouillon de crustacés



Les ingrédients devront être d'une extrême fraîcheur pour la qualité finale du bouillon et pour un apport nutritionnel optimal.

BOUILLON DE CRUSTACÉS			Pour 2,5 litres de bouillon
Denrées nécessaires	Unité	Quantité	Progression technique
Têtes de crustacés crues (Crevette, gambas, langoustine, homard, etc..)	Kg	1,5	- Habiller les poissons, les détailler en morceau avec les arêtes. - Préparer la garniture aromatique : tailler la demie bigarade en deux ainsi que les bâtons de citronnelle longitudinalement, épépiner le piment oiseau. Laver et émincer le fenouil, les tomates, le céleri, l'oignon, l'échalote et l'ail. - Faire rissoler sans coloration les têtes de crustacés 5 mn environ. Ajouter les éléments de la garniture aromatique et faire suer 5 minutes. - Verser l'eau par-dessus et porter à ébullition. - Maintenir à frémissement durant 45 minutes sans couvercle. Écumer régulièrement. - Passer le bouillon au chinois fin ou à travers une étamine. - Laisser reposer pour que les dernières impuretés se décantent et se déposent dans le fond. - Refroidir et réserver au frais.
Eau	Litre	3	
Orange bigarade	Pièce	0,5	
Citronnelle	Bâton	4	
Piment oiseau frais	Pièce	0,5	
Fenouil	Kg	0,150	
Échalote	Kg	0,150	
Oignon	Kg	0,150	
Carotte	Kg	0,150	
Curcuma	Kg	0,020	
Feuille de combawa ou citronnier	Feuille	6	
Céleri branche	Kg	0,100	
Ail	Gousse	6	
Safran poudre ou pistil	PM		
Anis étoilé	Pièce	2	
Huile d'olive	Litre	0,05	
Sel gros	Kg	0,010	
Poivre Timut grain du Népal	Pièce	20	



Nos propositions d'applications culinaires



1^{ère} proposition d'application culinaire

.....

.....

2^{ème} proposition d'application culinaire

.....

.....

3^{ème} proposition d'application culinaire

.....

.....

Notre positionnement sur la réalisation du bouillon « essentiel »

Compétences ciblées	Indicateurs de performance	NM	ECA -	ECA +	M	Observations
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	Maîtrise du mode opératoire, des préparations préliminaires, des cuissons, des finitions.					
C5-2 Maintenir la qualité globale	Maîtrise des assaisonnements, bonne harmonie des saveurs					



Atelier n°5 de réalisation et d'expérimentation

Les bouillons de base Le bouillon de coquillages



Les ingrédients devront être d'une extrême fraîcheur pour la qualité finale du bouillon et pour un apport nutritionnel optimal.

BOUILLON DE COQUILLAGES			Pour 2,5 litres de bouillon
Denrées nécessaires	Unité	Quantité	Progression technique
Moules de bouchot	Kg	1	- Nettoyer les moules et faire dégorger les coques dans 3 bains d'eau froide successifs. - Émincer la citronnelle, l'ail et l'échalote. - Dans une russe faire suer à l'huile d'olive la moitié des éléments de la garniture aromatique. - Verser la moitié du vin blanc et de l'eau, porter à ébullition et ajouter les moules. Cuire à couvert 2 à 3 minutes. - Décanner les moules et laisser le jus reposer 2 minutes, puis le passer au chinois fin ou à travers une étamine. - Procéder de la même façon pour les coques avec l'autre moitié de la garniture aromatique. - Rassembler ensuite les jus. - Refroidir et réserver - Ces jus sont très riches en goût et concentrés, pour une utilisation en tant que bouillon il devront être détendus avec de l'eau jusqu'au goût souhaité.
Coques	Kg	1	
Vin blanc sec	Litre	0,20	
Eau	Litre	3	
Citronnelle	Bâton	3	
Échalote	Kg	0,150	
Feuille de combawa ou citronnier	Feuille	5	
Tige de basilic thaï	Pièce	4	
Ail	Gousse	3	
Huile d'olive	Litre	0,08	
Poivre du moulin	PM		

PM : pour mémoire

Nos propositions d'applications culinaires

1^{ère} proposition d'application culinaire

.....

.....

2^{ème} proposition d'application culinaire

.....

.....

3^{ème} proposition d'application culinaire

.....

.....

Notre positionnement sur la réalisation du bouillon « essentiel »

Compétences ciblées	Indicateurs de performance	NM	ECA -	ECA +	M	Observations
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	Maîtrise du mode opératoire, des préparations préliminaires, des cuissons, des finitions.					
C5-2 Maintenir la qualité globale	Maîtrise des assaisonnements, bonne harmonie des saveurs					



Atelier n°6 de réalisation et d'expérimentation

Les bouillons de base Le bouillon de légumes



Les ingrédients devront être d'une extrême fraîcheur pour la qualité finale du bouillon et pour un apport nutritionnel optimal.

BOUILLON DE LÉGUMES			Pour 3 litres de bouillon
Denrées nécessaires	Unité	Quantité	Progression technique
Ingrédients de base			• Pour les ingrédients de base, laver les légumes, couper les champignons en 2, émincer les carottes, oignons, échalotes, blanc de poireau, les céleris et le fenouil. • Pour la garniture aromatique, couper la citronnelle en 2 longitudinalement, épépiner le piment oiseau. Éplucher et émincer grossièrement le gingembre et l'ail, concasser le poivre • Dans une marmite, faire suer à l'huile d'olive les légumes avec tous les éléments de la garniture aromatique pendant 5 minutes. Couvrir avec l'eau et porter à ébullition. • Cuire à frémissement pendant 1h30 sans couvercle (1heure pour l'atelier). • Laisser reposer 30 minutes hors du feu en couvrant hermétiquement d'un film alimentaire. • Passer le bouillon au chinois fin ou à travers une étamine. • Refroidir et réserver au frais.
Champignon de Paris	Kg	0,200	
Carotte	Kg	0,250	
Oignons	Kg	0,200	
Échalote	Kg	0,200	
Poireau (blanc)	Kg	0,150	
Céleri branche	Kg	0,150	
Fenouil	Kg	0,250	
Céleri rave	Kg	0,100	
Eau	Litre	4	
Garniture aromatique			
Citronnelle bâton			
Piment oiseau	Pièce	0,5	
Gingembre frais	Kg	0,050	
Ail	Kg	0,050	
Poivre noir de Timut	Kg	0,010	
Huile d'olive	Litre	0,03	
Tige de basilic thaï	Pièce	2	
Tige de coriandre	Pièce	2	
Feuille de combawa ou de citronnier	Pièce	6	
Anis étoilé	Pièce	2	
Sel gros	Kg	0,010	

Nos propositions d'applications culinaires

1^{ère} proposition d'application culinaire

.....
.....

2^{ème} proposition d'application culinaire

.....
.....

3^{ème} proposition d'application culinaire

.....
.....

Notre positionnement sur la réalisation du bouillon « essentiel »

Compétences ciblées	Indicateurs de performance	NM	ECA -	ECA +	M	Observations
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	Maîtrise du mode opératoire, des préparations préliminaires, des cuissons, des finitions.					
C5-2 Maintenir la qualité globale	Maîtrise des assaisonnements, bonne harmonie des saveurs					



Analyse sensorielle des bouillons

Annexe 2

Les différents critères de l'analyse sensorielle	Analyse du bouillon de base	Analyse du bouillon « essentiel »
Évolution de l'analyse		
 Analyse visuelle		
 Analyse olfactive		
 Analyse gustative		
 Analyse tactile/ texture		

Quelques descripteurs pour vous aider !

Frais, acidulé, piquant, complexe, puissant, doux, floral, amer, concentré etc...



Expérimenter

Activité 2 – Utiliser des « exhausteurs de goût » naturels



Nous appellerons bouillons « essentiels » les bouillons de base qui seront enrichis « d'exhausteurs de goût » naturels à base de végétaux pour la plupart. Ils seront en quelques sortes les bouillons intermédiaires avant les applications culinaires finales.

Pendant la cuisson des bouillons de base...



⇒ **3^{ème} étape** : identifier dans le panier les « exhausteurs de goût » naturels et classez-les dans les familles de végétaux ci-dessous

LES RHIZOMESLES AGRUMESLES FLEURSLES HERBES FRAÎCHESLES ALGUESLES ÉPICES et CONDIMENTSLES CHAMPIGNONS



Le panier des « exhausteurs de goût »

Basilic thaï	Hibiscus séché	Huile de sésame
Bergamote	Shiso	Yuzu
Raifort sauvage	Ail des ours	Gingembre
Estragon	L'eryngii	Poivre à queue
Origan	Fleur de pois mangetout	Oignon tige
Fleur de bourrache	Ciboule ail	Crème de coco
Shiitaké	Wakame	Combawa
Kombu	Cardamome	Fleur de sauge ananas
Anis étoilé	Cédrat	Curcuma frais
Vinaigre de riz	Miso blanc	Nuoc-mâm
Safran	Yuzukocsho	Cumin



⇒ **4^{ème} étape** : vous allez tester les exhausteurs de goût que vous aurez choisis spécifiquement pour enrichir vos bouillons de base. Pour cela sélectionnez les produits de votre choix et procédez à des tests par infusion d'eau chaude pour vous assurer d'un accord harmonieux avec le bouillon de base.

Un exemple de réalisation de bouillon « essentiel » vous est proposé ci-dessous.

Prenons par exemple le bouillon de légumes. Pour 0,50 litre de bouillon de légumes de base (document 6)	
2 tiges de citronnelle 5 feuilles de lime 1 racine de Krachai ¼ de piment oiseau vert 0,40 litre de lait de coco 0,010 kg de raifort ou wasabi râpé 3 tiges de basilic thaï	• Porter le bouillon de légume de base à ébullition. • Émincer finement la citronnelle, les feuilles de lime, le krachai, épépiner le piment oiseau. • Ajouter tous ces ingrédients au bouillon de base bouillant et laisser infuser 10 minutes à feux doux. • Ajouter le lait de coco et le raifort, cuire à frémissement 10 minutes de plus. • Mixer et passer le bouillon en prenant soin d'extraire tous les parfums. • Effeuille et ajouter le basilic thaï, infuser 10 minutes et passer de nouveau le bouillon « essentiel », refroidir et réserver ou utiliser directement.

Annexe 4

Renseigner ici les ingrédients choisis pour enrichir votre bouillon de base.

Notre bouillon de base :

5^{ème} étape : réaliser votre bouillon « essentiel » et procéder à une nouvelle analyse organoleptique **Annexe 2** en indiquant spécifiquement les nouvelles saveurs et arômes identifiés par rapport au bouillon de base.

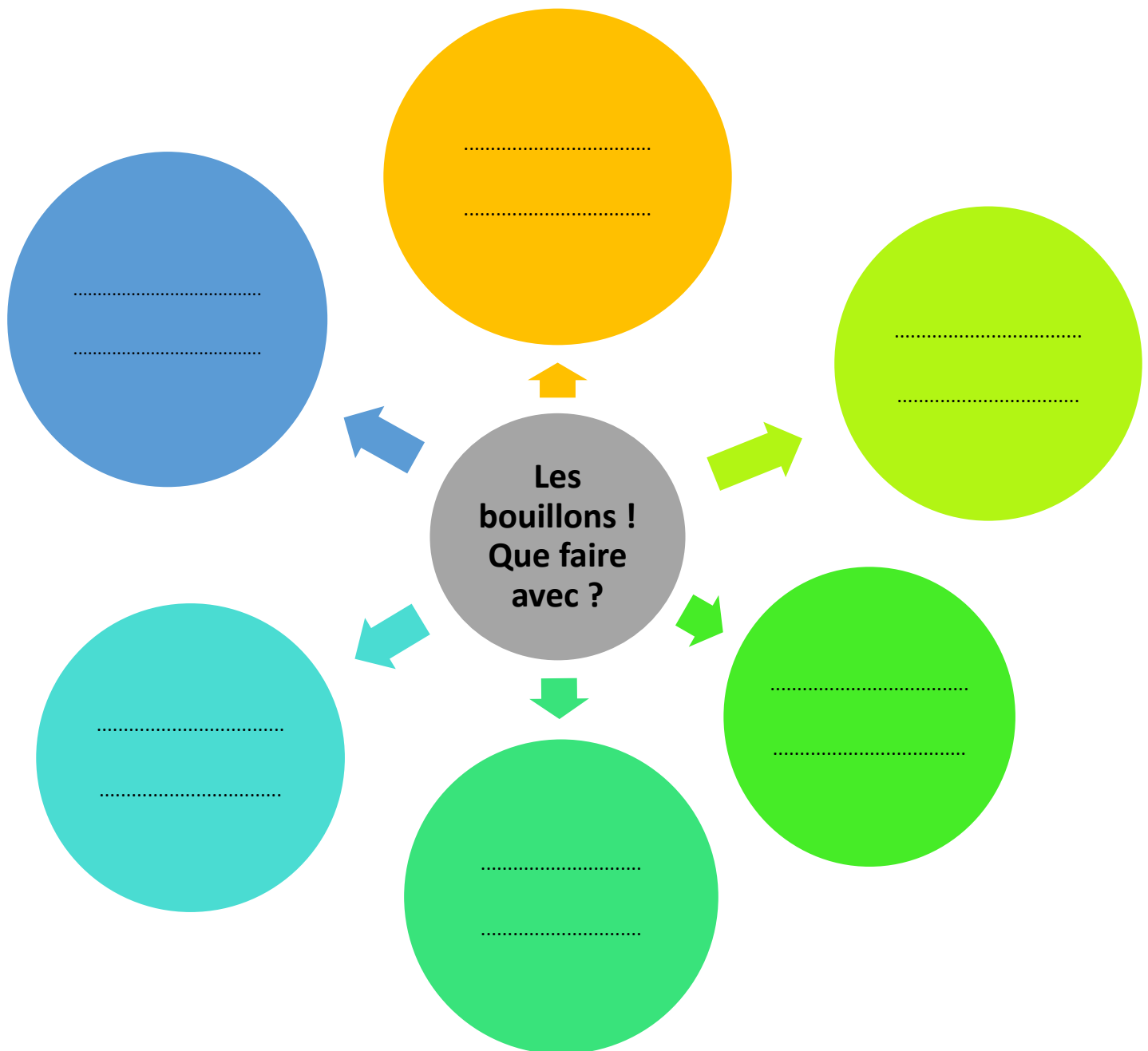
Annexe 5



Appliquer

Activité 3 – Envisager des transferts vers des applications culinaires.

Dans quelles applications culinaires peut-on intégrer les bouillons ?





MÉMORISER

FICHE DE SYNTHÈSE LES INFORMATIONS ESSENTIELLES À RETENIR

1- Qu'est-ce qu'un bouillon ?

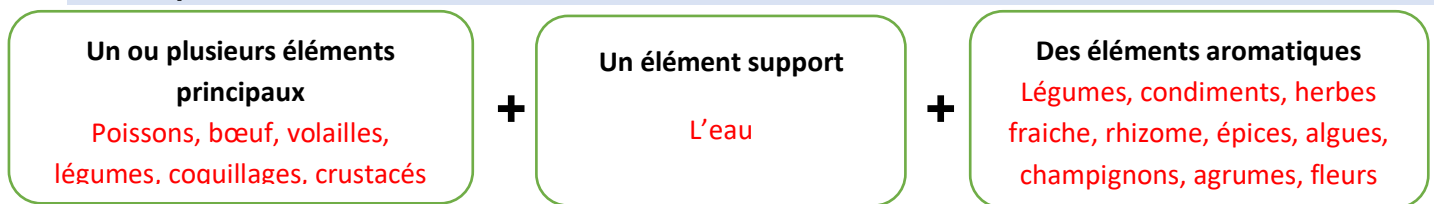
Au-delà d'une définition prescrite, nous retiendrons qu'un bouillon « maison » est un liquide aromatique réalisé par cuisson et infusion. Il peut être la base d'un bon nombre de préparations.

2- Quelle place ont-ils dans la cuisine française et internationale ?

Longtemps mis de côté dans la cuisine française au profit de bouillons industriels au goût standardisé et sans intérêt nutritionnel, on observe aujourd'hui un regain d'intérêt pour la fabrication « maison » de ces bouillons pour une cuisine riche et saine.

Il est une préparation « essentielle » dans la cuisine asiatique par exemple. Il est consommé à tout heure de la journée. Il est la base d'innombrables plats.

3- De quoi sont-ils constitués ?



4- Quelles sont leurs vertus ?

- Selon leur composition, les bouillons sont des concentrés de nutriments, minéraux et vitamines. C'est une des préparations les plus saine qui soit.

5- Quelles sont les précautions techniques de fabrication ?

Pour obtenir un bouillon riche en goût et en nutriment il conviendra de respecter quelques règles fondamentales de fabrication comme :

- Utiliser des produits d'une extrême fraîcheur (vecteurs de goût et de nutriments).
- Tailler les éléments en petits morceaux pour une diffusion aromatique optimale
- Cuire les bouillons à frémissement et suffisamment longtemps pour une diffusion aromatique optimale.
- Écumer très régulièrement pour extraire toute impureté.
- Filtrer les bouillons avec grand soin, au mieux à travers une étamine, sans fouler. Les laisser reposer au préalable.

6- Quels sont les résultats attendus ?

Un bouillon doit être :

- Riche en goût (on doit identifier tout de suite l'élément principal)
- Limpide sans impureté
- Dégraissé
- Selon l'utilisation finale, pas trop salé surtout s'il est destiné à être réduit par la suite.

7- Quels sont les transferts culinaires applicables aux bouillons ?

Les bouillons pourront être utilisés par exemple pour :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• La réalisation d'un jus de rôti• Mouiller une cuisson de légume• Enrober une cuisson de pâte, riz ou autre céréale | <ul style="list-style-type: none">• Braiser une pièce d'agneau, de volaille• Réaliser une soupe, un velouté• Réaliser une sauce d'accompagnement• Pocher un poisson, une viande |
|--|--|