

TOUTES LES TECHNIQUES POUR COUPER, ÉMINCER,
HACHER, DÉSOSSER, TRANCHER, LEVER LES FILETS...

Coupes et découpes



MARIANNE LUMB

Coupes et découpes



Coupes et découpes

TOUTES LES TECHNIQUES POUR COUPER, ÉMINCER,
HACHER, DÉOSSER, TRANCHER, LEVER LES FILETS...

Marianne Lumb



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une compagnie de Quebecor Media

Sommaire

Traduction française: Anne-Claire Levaux
Révision: Françoise Barrat

Distributeur exclusif pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél.: 450 640-1237
Télécopieur: 450 674-6237
Internet: www.messengeries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

Suivez les Éditions de l'Homme sur le Web

Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et l'équipe des Éditions de l'Homme sur nos blogues!

www.editions-homme.com

02-10

© 2009, Quarto Publishing Plc, Londres, pour l'édition originale
Titre original en langue anglaise: *Kitchen Knife Style*

© 2009, Groupe Eyrolles pour les éditions en langue française

© 2009, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

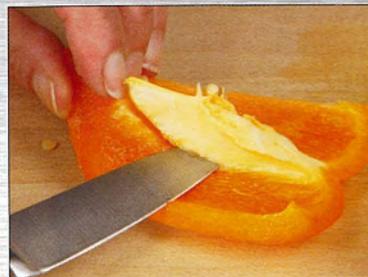
Tous droits réservés

Dépôt légal: 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

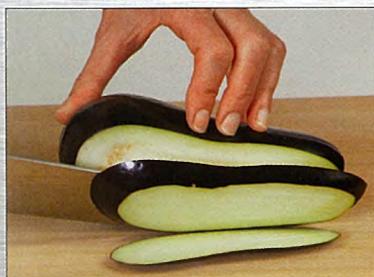
ISBN 978-2-7619-2711-6

Introduction	6
Travailler en toute sécurité	8
Anatomie d'un couteau	10
Types de couteaux	12
Autres ustensiles de découpe	18
Planches à découper	22
Aiguiser les couteaux	24
Les dix règles de l'aiguisage	28
Principales techniques de coupe	30

Légumes et herbes	36
■ Couteaux à légumes et à herbes	38
■ Oignon	40
■ Ciboule et poireau	42
■ Ail	44
■ Carotte	46
■ Choux	48
■ Céleri et fenouil	52
■ Courgette	54
■ Courges	56
■ Concombre	58
■ Rutabaga, céleri-rave et navet	60
■ Légumes feuilles	62
■ Pomme de terre	64
■ Tomate	66
■ Poivron et piment	68
■ Aubergine	72
■ Tourner les légumes	74



■ Champignons	76	●	■ Saumon	147
■ Gingembre	78	●	■ Lotte	150
■ Haricots: verts et d'Espagne	80	●	■ Thon	152
■ Artichaut	82	●	■ Huîtres	154
■ Herbes	84	●	■ Coquilles Saint-Jacques	156
Fruits	88	●	■ Crevettes	158
■ Couteaux à fruits	90	●	■ Homard	160
■ Avocat	92	●	■ Encornet	162
■ Mangue	94	●	Pain, gâteaux et pâtisseries	164
■ Ananas	96	●	■ Couteaux à pain, à gâteaux et à pâtisseries	166
■ Citrons jaune et vert	98	●	■ Pain	168
■ Orange et pamplemousse	100	●	■ Gâteaux et pâtisseries	170
■ Pomme	102	●	Glossaire	172
■ Poire	104	●	Index	174
■ Fruits à noyau	106	●	Remerciements	176
Viande et volaille	108	●		
■ Couteaux à viande et à volaille	110	●		
■ Poulet, dinde et canard	112	●		
■ Bœuf et veau	118	●		
■ Agneau	122	●		
■ Porc	132	●		
Poissons, fruits de mer et crustacés	136	●		
■ Couteaux à poissons, fruits de mer et crustacés	138	●		
■ Poissons plats	140	●		
■ Poissons ronds	143	●		



Préface

J'ai grandi en regardant mon père aiguiser ses couteaux. Il était boucher, et je me souviens des heures que j'ai passées dans sa boutique, hypnotisée par ses gestes rapides.

Ma formation de chef a contribué à développer ma passion pour les couteaux et leur potentiel.

Je partage dans ce livre mes connaissances sur le sujet.

Comment apprendre à manipuler un couteau ? Avec une pratique assidue et des conseils d'experts. Ce que je préfère dans la cuisine, c'est l'action : secouer la casserole, faire flamber,

l'alchimie qui se crée. Mais je sais que la préparation est essentielle, qu'il faut avoir des couteaux bien aiguisés et savoir bien les manier. Ce livre vous invite à améliorer votre pratique.

C'est un guide utile pour obtenir chez vous des résultats dignes d'un professionnel.

MARIANNE LUMB

À propos de ce livre

Couteaux de cuisine est un guide complet qui vous aidera à choisir le couteau et la technique adaptés à la préparation de nombreux ingrédients.

Introduction (pages 8–35)

Cette partie s'ouvre par une introduction au monde des couteaux : sécurité, anatomie d'un couteau, types de couteaux, techniques d'aiguisage. Elle comprend également des renseignements sur d'autres ustensiles utiles, les planches à découper et des instructions pas à pas pour mettre en pratique les principales méthodes de découpe.



Techniques (pages 40-171)

Dans cette partie, la plus importante du livre, chaque chapitre correspond à un type d'aliment (légumes et herbes; fruits; viandes et volailles; poissons, fruits de mer et crustacés; pain, gâteaux et pâtisseries) et comprend des photos et des instructions détaillées pour les préparer. Grâce aux informations utiles, astuces et renvois, vous maîtriserez les techniques essentielles pour obtenir des résultats professionnels.

Pour vous aider à obtenir les meilleurs résultats, nous précisons quel couteau utiliser pour chaque technique ainsi que des alternatives.

Couteaux à viande et à volaille

Pour cuisiner de la viande facilement, rapidement et en toute sécurité, il faut manier les couteaux avec dextérité, savoir lequel choisir et comment l'utiliser. Les couteaux à viande durables et de qualité supérieure ont une lame en acier inoxydable riche en carbone, attachée au manche par des rivets.

Autres couteaux utiles

COUTEAU À VOLAILLE
Ses caractéristiques sont les mêmes que les couteaux à viande. Parfait pour préparer la volaille. (à réserver à chaque fois page 102)

SÉRIÉMENT
Les modèles sont nombreux et la plupart sont adaptés pour travailler les viandes, mais il y a aussi des modèles qui sont conçus pour des tâches spécifiques (à réserver à chaque fois page 102)

Couteau à éplucher
Il est conçu pour éplucher la viande en général. La lame est très fine, mais elle est conçue pour éplucher la viande en général. (à réserver à chaque fois page 102)



Couteau à chef (couteau à viande)
C'est le couteau à viande le plus utilisé. Sa lame est longue (18 à 20 cm) et est conçue pour éplucher, trancher et couper la viande. Il est souvent utilisé pour trancher la viande en fines tranches ou pour couper du chef de viande (à réserver à chaque fois page 102)



Couteau à éplucher
Il est conçu pour éplucher la viande en général. La lame est très fine, mais elle est conçue pour éplucher la viande en général. (à réserver à chaque fois page 102)

170 viande et volaille



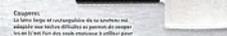
Couteau à jambon
Il est conçu pour éplucher la viande. Sa lame est longue, fine, et est conçue pour éplucher la viande. Elle est souvent utilisée pour éplucher la viande en fines tranches ou pour couper du chef de viande (à réserver à chaque fois page 102)



Couteau à brochet
Sa lame est longue et est conçue pour éplucher la viande. Elle est souvent utilisée pour éplucher la viande en fines tranches ou pour couper du chef de viande (à réserver à chaque fois page 102)



Couteau à filer
Sa lame est longue et est conçue pour éplucher la viande. Elle est souvent utilisée pour éplucher la viande en fines tranches ou pour couper du chef de viande (à réserver à chaque fois page 102)



171

À chaque début de chapitre, nous vous indiquons quels couteaux utiliser pour chaque type d'aliment.

Vous trouverez des informations utiles, des astuces et des suggestions à propos des couteaux, des aliments ou des techniques pour les préparer.

Oignon

L'oignon parfume une grande variété de plats. C'est l'un des légumes les plus utilisés au monde, il est donc indispensable de savoir le couper.

Pour conserver toute la saveur de vos oignons, coupez-les juste avant utilisation, en morceaux égaux et en évitant de les hacher (voir page 34) car cela donne un résultat irrégulier et fait ressortir leur goût gazeux.

LES COUTEAUX

Utilisez un couteau de chef de taille moyenne. Pour les gros oignons, comme les oignons espagnols, prenez un grand couteau de chef et pour les oignons, un petit couteau de chef ou un couteau d'office.

Ne pas éplucher

C'est le sulfate d'alyle, la substance volatile libérée quand on coupe un oignon, qui fait pleurer. Chaque cuisinier possède sa propre astuce pour l'éviter (voir encadré recette des lentilles de pignons). Placez l'oignon au congélateur pendant dix minutes avant utilisation. Froid, il libère peu d'arôme et pique donc moins les yeux.

Couper les échalotes

L'échalote et l'oignon se tranchent beaucoup, mais leurs bulbes sont différents.



Épluchez, marquez et coupez en dés les échalotes comme les oignons, en gardant leur tartin intact pendant toute la préparation.

ÉMINCER



Étape 1
Sélectionnez l'oignon d'une forme et stabilisez-le. Coupez en l'extrémité pour éliminer une partie plate.

COUPER EN DES



Étape 1
Prenez un oignon épluché et coupez en deux, sans tartin (comme à l'étape 3 ci-dessus). Insérez le dans la longueur avec les pointes d'un couteau de chef. Coupez sur toute la hauteur (page 3) la planche) sans entamer le tartin.



Étape 2
Placez l'oignon sur un bain plate et coupez-le en deux, juste au tartin. Coupez bien droit et à distance pour avoir deux moitiés égales.



Étape 2
Coupez minutieusement l'oignon dans la largeur. Tenez-le en utilisant la technique du point (voir page 30). Plus vous coupez serré, plus les dés seront petits. Espacez les incisions pour avoir des dés plus gros, espacez vos incisions.



Étape 3
Épluchez chaque moitié et gardez les extrémités en laissant le tartin intact pour faciliter le découpe. Prenez chaque moitié à plat sur la planche.



Étape 3
Tranchez en parallèlement à la planche, en commençant par le bas, en coupant très fin. Plus vous faites d'incisions, plus les dés seront petits. Espacez les incisions pour avoir des dés plus gros.



Étape 4
Mincez l'oignon avec la technique de la serre (voir page 24). Passez le point de couteau sur la planche et émincez l'oignon en faisant des va-et-vient (voir page 22). Utilisez bien toute la longueur de la lame.



Étape 4
Tranchez verticalement, en laissant des va-et-vient (comme à l'étape 3 ci-dessus) bien tous les deux (de la lame). Tranchez franchement, jusqu'à la base de l'oignon. Negez pas en hachant, si vous le souhaitez, mais cela libère les arômes que vous désirez.

Des instructions pratiques, précises, vous aideront à vous perfectionner dans chaque technique.

Travailler en toute sécurité

Que vous soyez en train de nettoyer, d'aiguiser, de transporter vos couteaux ou de cuisiner, il faut manier ces instruments coupants avec précaution.

En choisissant le couteau adapté à votre tâche et en suivant les consignes de sécurité énoncées dans ce chapitre, vous manierez vos couteaux en toute sécurité.

Utiliser le bon couteau

Quoi que vous fassiez, prenez toujours un couteau de bonne qualité : lame aiguisée à la main ou à la machine, manche confortable et garde suffisamment grande. La lame d'un couteau de mauvaise qualité n'est pas suffisamment aiguisée pour couper efficacement, ce qui rend l'exercice plus difficile et plus dangereux.

Pour obtenir le meilleur résultat possible, il faut choisir le couteau adapté à la tâche.

Kit de secours

Si vous vous servez souvent d'ustensiles tranchants, il vous arrivera de vous couper, même si vous êtes prudent. Achetez un kit de premiers secours pour traiter les blessures superficielles. Si vous vous coupez profondément, protégez au mieux la blessure et allez rapidement aux urgences.

Rangement sécurisé

Le bloc de rangement est le moyen le plus sûr de ranger ses couteaux, même s'il est volumineux et s'il peut encombrer le plan de travail. Si vous le pouvez, accrochez-le au mur. Vous gagnerez de la place, et il sera hors d'atteinte des enfants. Les barres magnétiques à accrocher au mur permettent aussi de garder les couteaux à portée de main en toute sécurité.

Évitez de ranger les couteaux dans un tiroir, sauf si celui-ci est équipé d'un système de rangement adéquat. En effet, les lames s'abîment facilement si les couteaux se baladent dans un tiroir (de même que les doigts!). Si vous ne pouvez pas faire autrement, rangez-les dans leur boîte ou emballez-les bien.

Protège-lame

Il existe des clips en plastique qui se fixent sur la lame des couteaux, très pratiques pour les ranger et les transporter en toute sécurité.

Transport

Si vous devez transporter des couteaux, faites-le en toute sécurité. Il existe des pochettes et étuis spécifiques, pour les professionnels. Entretenez bien vos

pochettes : avec le temps, elles risquent de s'user et se trouer, et les couteaux peuvent en dépasser ou glisser.

Si vous voyagez à l'étranger en avion, n'oubliez pas de placer les couteaux dans votre valise, car ils sont considérés comme

Il existe des blocs de rangement de toutes formes et tailles. Certains ont même un trou pour ranger le fusil.



Se servir d'un couteau : consignes de sécurité

Voici quelques consignes supplémentaires pour utiliser vos couteaux en toute sécurité et obtenir les meilleurs résultats possibles.

- Choisissez le couteau adapté à la tâche pour couper efficacement et sans effort.
- En marchant, tenez toujours le couteau le long de votre corps. Ne le brandissez pas comme une épée.
- Portez des chaussures fermées. En été, il est tentant de cuisiner avec des chaussures ouvertes, mais un couteau pourrait tomber et vous blesser.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'enfants ou d'animaux autour de vous.
- Utilisez les ingrédients les plus froids possible, surtout la viande, la volaille et le poisson. Plus fermes, ils sont plus faciles à couper, par ailleurs, c'est plus hygiénique.
- Placez un torchon sous votre planche à découper pour la stabiliser.
- Soyez organisé et travaillez proprement et méthodiquement. Dès que vous terminez une tâche, placez les ingrédients au réfrigérateur avant d'attaquer la suivante. Gardez un torchon à portée de main et nettoyez régulièrement le plan de travail.
- Entretenez vos couteaux : aigüisez-les avant ou après chaque utilisation, aussi souvent que vous les lavez.
- Gardez les mains propres et sèches : vous devez tenir fermement le manche du couteau.
- Ne laissez jamais tremper un couteau dans l'évier, surtout si celui-ci est rempli d'eau savonneuse. Ce n'est bon ni pour la lame ni pour le manche, et vous risqueriez de le saisir par la lame par inadvertance.
- Soyez sûr de vous, mais toujours en alerte : vous manipulez un instrument tranchant !

des armes potentielles. Renseignez-vous toujours auprès des autorités pour connaître les réglementations et conditions de transport.

Prendre soin de ses couteaux

Vous garderez un bon couteau toute votre vie si vous en prenez soin. Les techniques d'entretien des couteaux sont détaillées plus loin dans ce livre. Voici déjà deux points essentiels à ne pas négliger lors de leur entretien, pour les utiliser en toute sécurité.

Aigüisez vos couteaux régulièrement

Un couteau émoussé ou usé ne coupe pas nettement et précisément. De plus, l'effort fourni pour obtenir un beau résultat avec un tel outil peut être dangereux, frustrant et inutile. Il risque bien plus de glisser et de blesser qu'un couteau parfaitement aigüisé.

(Pour en savoir plus sur les techniques d'aigüisage, voir pages 24–29).

Nettoyez bien vos couteaux

Une lame humide ou graisseuse n'adhère pas à la bande de rangement magnétique et risque de glisser pendant la découpe. Certains couteaux peuvent aller au lave-vaisselle, mais la chaleur peut abîmer la trempe, nous le déconseillons donc. Lavez vos couteaux à la main, avec du produit vaisselle, à l'eau tiède. Rincez-les et séchez-les minutieusement au torchon. Évitez de les laisser tremper, c'est mauvais pour la lame et pour le manche.

Pour transporter vos couteaux facilement et en toute sécurité, utilisez une pochette.



Anatomie d'un couteau

Pour utiliser au mieux un couteau, il faut en connaître les parties et éléments principaux. Ces éléments diffèrent légèrement selon le type de couteau et son fabricant, mais les parties anatomiques principales restent les mêmes.

Quel que soit le couteau choisi, il doit être bien équilibré et robuste, avec un manche confortable et une garde bien forgée. Aujourd'hui, grâce au design et à l'ergonomie, un chef peut avoir un couteau en main jusqu'à seize heures par jour sans ressentir de gêne. Si vous investissez dans une série de couteaux de qualité, vous les garderez toute votre vie. Achetez-les dans un magasin reconnu ou chez un fabricant renommé.

Lame

C'est la partie principale du couteau. Elle est flexible ou rigide, selon le type de couteau et son utilisation. On pose parfois la pointe des doigts, le pouce ou le talon de la main dessus pour mieux la guider lorsqu'on hache grossièrement (voir page 34).



Pointe

Au bout de la lame, la pointe est souvent utilisée pour entailler ou percer un film. Elle sert aussi dans la technique dite du pont (voir page 30). C'est une partie essentielle du couteau à désosser, qui est utilisé comme un poignard, en enfonçant la pointe d'abord (voir page 35).

Talon

Le talon est la base de la lame. Il est surtout utilisé dans la coupe en va-et-vient (voir page 32). C'est l'une des parties les plus rigides du couteau et probablement la plus simple à manier car c'est la plus proche de la main.

Mitre (ou garde)

Souvent incurvée, la mitre est la pièce de métal épaisse, située entre le manche et la lame. Elle équilibre le couteau et le rend plus lourd.

Manche

Quel que soit le matériau qui le compose (plastique, bois, bambou ou polymère), le manche doit être assez confortable pour être tenu pendant longtemps tout en offrant une bonne prise en main. Certains couteaux, plus jolis, font se former des callosités à la base des doigts quand ils sont utilisés pendant un certain temps. En règle générale, tenez le manche d'un couteau comme vous serrez la main de quelqu'un (voir *Principales techniques de coupe*, pages 30-35, pour les exceptions à cette règle).

Tranchant

C'est la partie la plus importante du couteau, celle qui est aiguisée. Selon le type de couteau, elle peut être lisse, dentée, à denture en demi-lune ou alvéolée. Certains couteaux japonais ont une émouture ciseau (ils sont tranchants d'un seul côté). Le tranchant doit être aiguisé régulièrement pour que le couteau soit efficace. (Pour en savoir plus sur les techniques d'aiguisage, voir pages 24-29.)

Soie

La soie est l'extrémité de la lame, la partie qui est assemblée au manche. Il est préférable qu'elle soit bien longue. Gardez les doigts en dessous de la soie afin de les protéger. Elle empêche certains couteaux d'être posés lame vers le haut.

Rivets

Les rivets attachent la soie au manche. Ils doivent être totalement plats pour ne pas abriter des restes d'aliments ou des germes. Évitez d'acheter des couteaux dont la soie et le manche sont collés ensemble, ils sont généralement de mauvaise qualité. Certains couteaux modernes sont forgés dans un seul morceau de métal et n'ont donc pas de rivets. Ils sont montés « à plate semelle » : la lame s'étend sur toute la longueur du manche. Le manche peut aussi être surmoulé autour de la soie.



Saumon

Le saumon, poisson rond à la chair de couleur orangée à rouge, se prépare de nombreuses manières : en pavé, fumé, cuit, cru (en sashimi ou nigiri).

Quelle que soit la façon dont vous le dégustez, le saumon se prépare selon des gestes précis. Il faut souvent le couper franchement et nettement, et donc utiliser un couteau adapté et bien aiguisé.

QUEL COUTEAU ?

Préparation ordinaire

Le mieux est de choisir un grand couteau de chef. Pour couper le saumon en steaks, prenez votre couteau de chef le plus solide ou un couperet à viande (car il faut couper l'arête dorsale épaisse).

Diviser

Pour diviser un saumon en parts égales, déterminez le nombre de morceaux qu'il vous faut et incisez très légèrement le poisson là où vous devrez le couper. Ajustez si nécessaire au moment de couper pour que les morceaux soient de même taille.

COUPER LE SAUMON EN DARNES



Étape 1

Posez le saumon écaillé et vidé (voir pages 142-143) sur la planche. Coupez la tête avec un grand couteau de chef, en une seule fois, en tranchant l'arête dorsale. Jetez-la.



Étape 2

Tenez le saumon d'une main, en écartant vos doigts de la trajectoire du couteau. Déterminez la largeur de la darne souhaitée et coupez franchement et nettement.

COUPER LE SAUMON EN PAVÉS



Levez d'abord les filets de saumon (voir pages 144-145). Déterminez le nombre de morceaux qu'il vous faut et coupez les filets, côté chair sur le dessus. Vous pouvez couper en diagonale pour avoir des pavés de forme plus originale.

QUEL COUPEAU ?

Pavés

Pour couper le saumon en pavés, prenez un grand couteau de chef.

Sashimi et nigiri

On trouve des couteaux à sashimi, aiguisés comme des rasoirs. À défaut, prenez un couteau Santoku ou un grand couteau de chef à lame alvéolée extrêmement bien aiguisée.

Le couteau à sashimi n'est tranchant que d'un côté, il ne s'utilise pas de la même manière qu'un couteau classique. Il faut s'entraîner pour maîtriser le geste.

COUPER EN SASHIMI



Étape 1

Sashimi signifie « cru » en japonais. Pour plus de détails, lire l'encadré page 149. Prenez un morceau de filet de saumon sans peau et coupez-le en morceaux rectangulaires.



Étape 2

Coupez ces morceaux en petites tranches, en ramenant le couteau vers vous.

COUPER EN NIGIRI



Étape 1

Un nigiri est un sushi constitué d'une lamelle de poisson, posée sur un rectangle de riz. Il faut que le poisson soit coupé en biais pour que sa texture soit plus tendre. Prenez un rectangle de saumon et découpez un triangle dedans.



Étape 2

Coupez ensuite horizontalement pour avoir des tranches d'environ 5 cm de long. Il faut qu'elles soient un peu plus larges que les rectangles de riz.

COUPER DES TRANCHES DE SAUMON



Étape 1

Posez le saumon horizontalement devant vous. Commencez à couper au niveau de la queue, avec un couteau à filet ou un couteau de chef, en l'inclinant à un angle de 30°. Essayez de couper chaque tranche en une seule fois. Le couteau doit juste frôler le bout du poisson.



Étape 2

Coupez vers l'extérieur, en faisant des mouvements longs et réguliers, jusqu'en haut.

DÉSARÊTER LE SAUMON



Étape 1

Pour désarêter un saumon poché, retirez d'abord la peau délicatement avec le dos d'un couteau (la chair s'abîme très facilement).



Étape 2

Découlez la chair en respectant la forme naturelle du saumon, avec deux cuillères, une spatule plate ou coudée, ou avec le dos d'un grand couteau de chef.

Sashimi et sushis de saumon

Sashimi signifie « cru ». Pour préparer un sashimi ou des sushis, il faut s'assurer que le poisson est de qualité « sushi » (le plus frais possible). Un maître sushi doit travailler des années avant de pouvoir préparer le poisson.

Les quelques instructions données ci-contre ne sont que des conseils basiques. Les poissons à sushi et à sashimi peuvent être coupés droit, en biais, à l'horizontale, en tranches ultrafines... Chacune de ces préparations a ses avantages et ses inconvénients. La technique de coupe droite est illustrée page 148. Avant de commencer, vérifiez que votre couteau est très bien aiguisé, et manipulez-le avec précaution.

Saumon fumé

Le saumon fumé est coupé soit en tranches (fines, sans arêtes, de forme arrondie) soit en morceaux très longs et fins. Il faut un couteau très long, à lame étroite pour pouvoir couper les morceaux en une seule fois. À défaut, utilisez un couteau de chef.

MARIANNE LUMB

Coupes et découpes

Savez-vous couper, émincer, hacher, désosser, trancher, lever des filets? Ce livre vous aidera à manier les lames comme un chef. Grâce aux nombreuses photos et aux illustrations, vous maîtriserez en un tour de main et dans les règles de l'art toutes les techniques de découpes. Que ce soit au quotidien ou pour les grandes occasions, que vous soyez un cuisinier amateur ou un cuisinier professionnel, cet ouvrage deviendra votre allié indispensable.

- Légumes et fines herbes
- Fruits
- Viande et volaille
- Poissons, fruits de mer et crustacés
- Pains, gâteaux et pâtisseries