

LA BRIGADE PRÉSENTE  
STELIO PEROMBELON

# 25 VERBES POUR APPRENDRE À CUISINER

ET AUTANT DE RECETTES POUR  
ÉPATER LA GALERIE!

.....  
ILLUSTRATIONS DE STAVROS DAMOS



## - SANGLER -

Refroidir promptement ou maintenir glacé un récipient en le posant sur un mélange de glace concassée et de gros sel.

On sangle les préparations chaudes comme des soupes, des crèmes ou des consommés pour éviter que leur température ne reste dans la zone de prolifération des bactéries. Cette technique permet à la fois de les réfrigérer plus rapidement et de figer le gras, qui remonte alors rapidement à la surface; cette séparation permet d'obtenir un résultat visuellement plus net et, dans le cas des consommés, de retirer aisément le gras superflu.

Le principe était grandement utilisé en pâtisserie au temps des bombes glacées. On sanglait les bases pour accélérer le montage. Il fut aussi un temps, bien avant que nous ne soyons les connaisseurs et amateurs que nous sommes devenus, où, dans les restaurants, on refroidissait un vin blanc jugé trop chaud en ajoutant du gros sel au seau à vin pour le sangler.



## VICHYSOISE

### Pour 4 personnes

- 300 g (3 tasses) de blanc de poireau, émincé
- 100 g (env. ½ tasse) de beurre non salé
- 1,5 litre (6 tasses) d'eau froide
- 300 g (2 tasses) de pommes de terre à chair blanche, pelées et émincées
- 200 ml (env. ¾ tasse) de crème 35%
- Sel fin, au goût
- Poivre blanc, fraîchement moulu, au goût (facultatif)
- 4 c. à soupe de ciboulette ciselée (voir la note)
- Gros sel
- Cubes de glace

Dans une casserole, à feu moyen et à couvert, faire suer le poireau 5 min dans le beurre sans le faire colorer. Ajouter une pincée de sel et remuer 1 minute (le sel aidera le poireau à transpirer). Mouiller avec l'eau froide et ajouter les pommes de terre. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen, à découvert, pendant 30 min. 🍷 Lorsque les pommes de terre sont fondantes, transvider au mélangeur. Broyer 30 secondes tout au plus. (Au-delà de ce temps, on risque de faire travailler l'amidon de la pomme de terre, ce qui rendrait la préparation collante et élastique.) 🍷 Remettre le mélange dans la casserole. Verser la crème et laisser frémir 5 min pour qu'elle s'intègre mieux au potage. Rectifier l'assaisonnement. 🍷 Pendant que le potage réchauffe, remplir un grand bol de glace aux deux tiers. Ajouter une poignée de gros sel (de toute façon, on en a toujours trop dans l'armoire !) et 250 ml (1 tasse) d'eau. Déposer un cul-de-poule ou un bol en verre dans le bol d'eau glacée. 🍷 Verser le potage chaud dans le cul-de-poule et remuer quelques instants (*sangler*).

## SANGLER

Laisser le sanglage se faire en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le mélange atteigne la température désirée. 🌀 Répartir la soupe dans les assiettes creuses. Garnir de 1 c. à soupe de ciboulette.

---

**Note:** On garnit classiquement la vichyssoise de ciboulette ciselée, mais l'ajout de caviar, d'œufs de poisson ou même de copeaux de poissons fumés tel l'esturgeon feront un très bel effet. Un peu de truffe noire d'été râpée offre aussi une belle variation.



Fig. 03: Soupière en porcelaine.

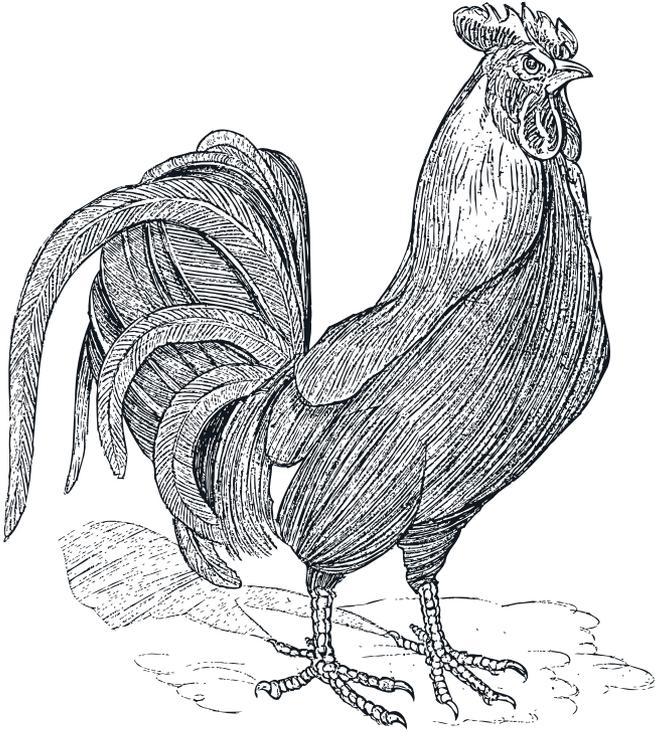


Fig. 04: *Gallus gallus domesticus*.

## - ASSUJETTIR -

Rassembler, attacher, à l'aide d'une ficelle de cuisine, un poulet, une volaille ou tout autre gibier à plume avant de procéder à la cuisson. Ce geste a pour but de préserver l'humidité de la chair et permet une présentation plus esthétique du produit fini. On pourrait aussi dire ficeler, mais le verbe assujettir s'applique plus précisément aux volailles. À ne pas confondre avec brider, qui donne le même résultat, mais qui nécessite l'utilisation d'une aiguille.



## POULET RÔTI

Le poulet rôti se cuisine pour quatre personnes ou plus. Comme tout le monde l'aime, il est facile de réunir famille et amis autour de ce plat. Certains végétariens font même une entorse à leur routine pour lui ! Partagez-le avec une salade verte arrosée de quelques gouttes de jus de cuisson, du pain et du beurre frais.

### Pour 4 à 6 personnes

1 poulet fermier de 1,5 à 2 kg (3 à 4 ½ lb)  
4 ou 5 de gousses d'ail, pelées  
Quantité suffisante d'huile de pépins de raisin  
1 c. à soupe de beurre non salé  
Sel, au goût  
Poivre, au goût  
60 cm (2 pi) de corde à boucherie

### Sauce

1 petite échalote grise, émincée  
1 c. à café de sauce soya  
125 ml (½ tasse) d'eau froide  
1 branche de thym  
1 tranche d'écorce de citron de 4-5 cm (env. 2 po) de longueur  
(prélevée à l'économiste)  
2 c. à soupe de beurre, très froid, en petits dés  
Jus de citron (facultatif)

Il est fortement conseillé de laver, d'assécher et de remettre la volaille au réfrigérateur 1 h avant la cuisson (surtout en Amérique du Nord où les volailles sont vendues sous-vide, si bien que la peau est humidifiée par le sang).

*Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).* 🍷 Couper les deux pointes des ailerons (uniquement la première partie de l'aile qui correspond à la première phalange). Les réunir dans une assiette avec le cou et les abats. Réserver au réfrigérateur. 🍷 Insérer les gousses d'ail dans la cavité du poulet. 🍷 Pour *assujettir* le poulet, le déposer sur une planche, la cavité ouverte face à soi. Assaisonner de sel l'intérieur et l'extérieur de la volaille. 🍷 Passer le centre de la corde de boucherie dans le creux situé juste au-dessus du cou (qui se trouve à l'opposé par rapport à soi). Faire passer la corde le long du corps du poulet, en prenant soin de bien coller les ailerons. Passer ensuite la corde sur les cuisses et la croiser sous les pilons, devant la cavité. Remonter au-dessus, entourer l'os des pilons et recroiser entre les pattes. Retourner le poulet et attacher ensemble les bouts de corde.

Chauffer à feu moyen une poêle à fond épais légèrement plus grande que la volaille. Couvrir entièrement le fond d'huile de pépins de raisin, puis ajouter 1 c. à soupe comble de beurre. Lorsque le beurre est moussant, déposer le poulet sur le coffre (côté poitrine) et laisser colorer doucement. En manipulant la volaille par la cavité, la retourner sur chaque côté pour lui donner une belle coloration. Retourner finalement le poulet sur le dos et enfourner. Cuire environ 1 h 30 en arrosant de jus de cuisson à quelques reprises. Arroser une dernière fois environ 15 min avant la fin de la cuisson pour laisser sécher la peau et la rendre bien croustillante. Pour tester la cuisson, piquer tout juste derrière une cuisse et s'assurer que le jus qui s'en échappe est clair.

Retirer du four et mettre le poulet rôti dans un plat creux. Poivrer abondamment et laisser reposer 5 min. 🍷 Pendant ce temps, ajouter les abats, le cou et les bouts d'aileron à la poêle, remettre au four pour rôtir environ 5 min. 🍷 Couper la corde qui entoure le poulet. Ouvrir la cavité et en sortir les gousses d'ail. Les réserver dans une assiette. 🍷 Sortir la poêle du four. Retirer l'excès de gras de la poêle. 🍷 Pour préparer la sauce, écraser l'ail réservé avec le dos d'une spatule. L'ajouter à la poêle avec l'échalote et rôtir 2 min à feu moyen. Déglacer avec la sauce soya, puis

ajouter l'eau froide. Bien gratter pour libérer les particules collées au fond. Ajouter le thym, l'écorce de citron et laisser réduire 1 min, le temps de donner un peu de corps au jus. Ajouter les cubes de beurre froid et fouetter énergiquement pour les incorporer au jus (monter au beurre). Énerver d'un trait de jus de citron, si désiré. Passer le jus au tamis et le transvider dans une saucière. 🍴 Découper l'oiseau et servir avec la sauce.

.....

VANNER

## - VANNER -

Remuer une crème, une sauce ou un potage crémeux avec une spatule ou une maryse, pour la refroidir plus rapidement et pour éviter qu'une pellicule ne se forme à la surface de la préparation.





## L'ÎLE FLOTTANTE

L'île flottante est un brillant dessert dans lequel une masse de meringue cuite flotte sur une mer de crème anglaise. Dans la version classique, une seule et grosse meringue est cuite pour la totalité des convives, puis recouverte d'un caramel ambré et parfois d'amandes effilées. Le dessert est ensuite divisé à table. La mode des desserts à l'assiette a converti cette préparation en portions individuelles. Aujourd'hui, elle est un incontournable des cartes de bistrot. Il ne faut pas confondre l'île flottante avec les œufs à la neige où la meringue est pochée dans du lait ou de l'eau, puis déposée dans la crème anglaise. Voici une version paresseuse mais efficace de l'indémoudable.

### Pour 6 personnes

Beurre non salé (pour les moules)  
Sucre granulé (pour les moules)  
6 blancs d'œufs  
1 pincée de sel  
50 g (env. ¼ tasse) de sucre granulé  
1 filet d'huile de pépins de raisin ou de canola

### Crème anglaise

500 ml (2 tasses) de lait entier  
1 gousse de vanille  
6 jaunes d'œufs  
100 g (env. ½ tasse) de sucre granulé

*Pour préparer la crème anglaise:* Mettre le lait dans une casserole. Fendre et gratter la gousse de vanille et ajouter le tout dans la casserole (ou verser de l'extrait). Chauffer à feu doux environ 10 min pour infuser.

Pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol pendant environ 5 min. Fouetter vivement pour bien dissoudre le sucre mais aussi pour blanchir un peu le mélange. 🌀 Lorsque le lait est bien infusé et chaud, en prélever une petite quantité à l'aide d'une louche. Verser sur le mélange d'œufs, tout en fouettant. Répéter jusqu'à ce que la moitié du lait chaud soit mélangée aux œufs. On appelle cette opération tempérer les œufs. 🌀 Transférer la préparation d'œufs dans la casserole avec le reste du lait et chauffer à feu moyen. Remuer doucement avec une maryse résistante à la chaleur ou une spatule de bois, en prenant soin de bien raclez les parois. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe. La crème sera cuite quand la mousse en surface sera disparue et que la préparation adhèrera bien à la spatule. Pour vérifier, glisser un doigt sur le dos de la spatule. Si la trace laissée est très nette, c'est que la texture est parfaite. On parle alors de cuisson à la nappe. 🌀 Retirer immédiatement la casserole du feu. Filtrer la crème dans un chinois fin placé au-dessus d'un bol propre. En remuant avec la spatule, *vanner* pour refroidir la crème rapidement et pour éviter la formation d'une pellicule en surface. On peut à la fois sangler (voir la technique p. 021). 🌀 Réserver au réfrigérateur.

*Pour préparer les meringues: Préchauffer le four à 135 °C (275 °F.)* Beurrer et sucrer 6 petits ramequins. 🌀 Dans un cul-de-poule très propre, fouetter vivement les blancs d'œufs et le sel jusqu'à l'obtention de pics fermes. Ajouter le sucre en pluie et continuer à fouetter pour serrer la meringue. À cette étape, elle prendra des reflets argentés. 🌀 Répartir la meringue immédiatement dans les ramequins. Lisser à la spatule ou au couteau. Nettoyer le rebord intérieur en passant le pouce autour des moules. 🌀 Déposer les ramequins dans une lèchefrite et la remplir d'eau très chaude à mi-hauteur des ramequins. Cuire au four pendant 25 min ou jusqu'à ce que les meringues aient une légère coloration dorée. 🌀 Retirer du four et laisser refroidir sur une grille environ 30 min avant de démouler sur une assiette très légèrement huilée. 🌀 Juste avant de servir, si l'on dispose d'un chalumeau de cuisine, terminer de dorer les meringues. Sinon, les passer sous le gril du four quelques secondes. Déposer ensuite chaque meringue au centre d'une assiette creuse et verser la crème anglaise autour.

## - P O C H E R -

Cuire un aliment par immersion totale dans un liquide (fond ou bouillon aromatisé) à petit frémissement. Ce procédé s'applique tant aux fruits qu'aux poissons et aux viandes. La cuisson peut se faire dans un court-bouillon au vinaigre ou au vin blanc, dans du lait, du fond ou un sirop léger.

Cette méthode était jadis très populaire pour cuire les poissons, qui étaient ensuite présentés entiers sur les tables des restaurants à buffet. Ces établissements ayant perdu en popularité, ce mode de préparation a été un peu mis de côté pendant un certain temps. Il reprend depuis peu de la vigueur, évidemment propulsé par une vague de cuisine minceur, et apparaît cette fois dans les portions individuelles.



## AILE DE RAIE POCHÉE, MAYONNAISE À L'OSEILLE

Le court-bouillon est un liquide aromatisé à base d'eau dans lequel on peut cuire les crustacés et les poissons ou blanchir les abats blancs. Faire cuire ce bouillon environ 30 min pour bien y infuser les aromates.

### Pour 2 personnes

Une aile de raie d'environ 500 g (1 lb) conviendra parfaitement à deux personnes pour un petit repas de semaine, accompagné d'une bouteille de jurançon sec et d'un reste de pain croustillant. Si on cuisine pour plus de deux personnes, pocher le poisson supplémentaire dans le même court-bouillon à la suite de la première aile.

550 g (un peu plus de 1 lb) d'aile de raie sur l'os  
1 pamplemousse rose en suprêmes  
8 pommes de terre rattes ou grelots, bouillies (on dit cuites à l'anglaise)  
1 filet d'huile d'olive extra-vierge  
Fleur de sel, au goût

### Court-bouillon

2 litres (8 tasses) d'eau  
1 carotte, émincée  
1 branche de céleri, émincée  
½ oignon, coupé en quatre  
1 feuille de laurier  
3 c. à soupe de sel de mer  
250 ml (1 tasse) de vin blanc sec

1 branche de persil  
 1 branche de thym  
 Jus et zeste de ½ citron

### Mayonnaise

1 jaune d'œuf  
 15 g (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
 1 pincée de piment de Cayenne  
 Sel, au goût  
 125 ml (½ tasse) d'huile de pépins de raisin  
 Quantité suffisante de jus de citron  
 2 c. à soupe d'oseille, émincée finement (en chiffonnade) (voir la note)

Réunir tous les ingrédients du court-bouillon dans un rondou ou une marmite à peine plus grande que l'aile de raie. Porter à ébullition et laisser frémir 20 min. Retirer les aromates à l'aide d'une écumoire et laisser tempérer le liquide. (On peut laisser la garniture aromatique dans le liquide et en faire un lit pour éviter que le poisson ne soit en contact direct avec le fond de la casserole.)

**Préparer la mayonnaise:** Dans un cul-de-poule, combiner le jaune d'œuf, la moutarde, le piment de Cayenne et le sel. En fouettant vivement, incorporer l'huile en un filet continu. Terminer avec le jus de citron et l'oseille. Réserver au frais.

Sortir le poisson du réfrigérateur 20 min avant la cuisson pour le laisser tempérer. 🌀 Saler la raie. La déposer dans la marmite de bouillon tempéré. Porter le liquide à frémissance et laisser frémir de 15 à 20 min (*pocher*). Vérifier la cuisson du poisson en soulevant un petit morceau de chair dans la partie la plus épaisse. La couleur doit être d'un rose pâle, mais la douceur de cette cuisson pardonnera un petit écart si on cuit un peu trop loin. 🌀 Retirer le poisson du bouillon à l'aide d'une écumoire. Le laisser égoutter environ 5 min dans un plat tiède. 🌀 Passer une spatule plate entre la chair et le cartilage pour retirer la chair d'un premier

côté. Retourner le poisson et procéder de la même façon pour dégager la chair du second côté. 🍷 Servir accompagné de quelques morceaux de pamplemousse, des pommes de terre tièdes et d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de fleur de sel. Offrir la mayonnaise en saucière.

.....

**Note:** Bien que l'oseille soit l'herbe parfaite pour aromatiser cette mayonnaise en raison de son goût à la fois végétal et acidulé, elle n'est pas toujours facile à trouver. On peut alors la substituer par du basilic bien odorant et un trait de jus de citron vert.

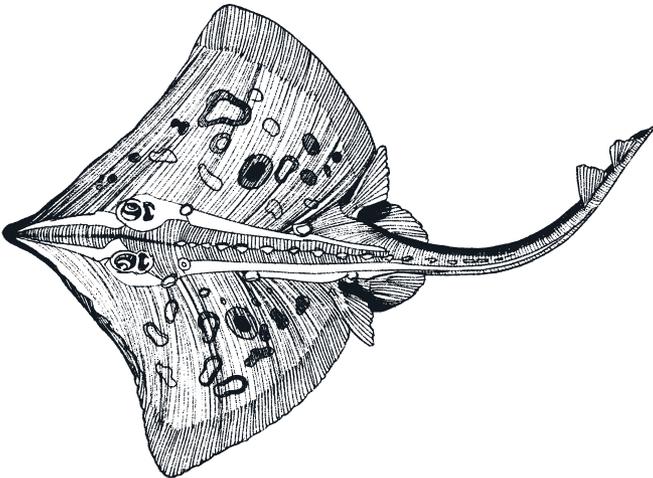


Fig. 06: *Raia*.

## - FRAISER -

Écraser une pâte à tarte ou à biscuits en poussant de petites parcelles de celle-ci vers l'avant avec la paume de la main. Ce procédé a pour but de mieux combiner les ingrédients. Il permet aussi la fabrication d'une pâte plus friable en évitant de faire travailler le gluten (quoique l'on devrait utiliser de la farine faible pour ce type de préparation).

**Note:** La farine faible est une farine traitée et faible en gluten. Elle développe moins d'élasticité et est idéale pour les pâtes à tarte.



## TARTE AUX FRAMBOISES SAUVAGES

Pour 6 à 8 personnes (selon la gourmandise de chacun)

350 g (env. 3 tasses) de framboises sauvages

### Pâte sucrée

250 g (1 ½ tasse) de farine tout usage

1 pincée de sel fin

115 g (½ tasse) de beurre non salé, à température ambiante

100 g (env. ½ tasse) de sucre granulé

1 œuf entier

Quantité suffisante de pois sec (pour la cuisson à blanc)

### Crème pâtissière

500 ml (2 tasses) de lait entier

1 gousse de vanille fendue et grattée

125 g (⅔ tasse) de sucre granulé

6 jaunes d'œufs

60 g (6 c. à soupe) de farine tout usage

15 g (1 c. à soupe) de beurre non salé, froid, en cubes

*Pour faire la pâte:* Mélanger la farine et le sel dans un cul-de-poule. Former un puits au centre. 🌀 Dans un autre cul-de-poule, fouetter le beurre et le sucre pour créer une pommade. Ajouter l'œuf et fouetter 1 min de plus. 🌀 Mettre le mélange de beurre au centre du puits et mélanger rapidement, sans pétrir. Quand la pâte forme une masse homogène, la poser sur un marbre ou un plan de travail et *fraisier* 3 ou 4 fois. Rassembler la masse et répéter. Rassembler la pâte une dernière fois. Former un carré (pâton) et l'envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer 3 h. 🌀 Sortir le pâton du réfrigérateur environ 10 min avant de le retravailler. 🌀 Mettre

le pâton entre 2 couches de pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser la pâte en écrasant la masse 4 fois (de haut en bas). Faire pivoter la pâte d'un quart de tour, puis écraser à nouveau 3 ou 4 fois. 🌀 Rouler ensuite pour que la pâte puisse couvrir un moule de 23 cm (9 po) (si le moule est cannelé, le résultat sera encore plus joli). Retirer une première couche de pellicule plastique. Retourner délicatement l'abaisse sur le moule, en **fonçant** (voir la technique, p. 061) correctement dans les bords. Retirer la seconde couche de pellicule plastique et réfrigérer 30 min. Passer le rouleau à pâte sur le moule pour couper l'excédent de pâte. 🌀 **Préchauffer le four à 180 °C (350 °F)**. 🌀 Déposer des pois secs dans l'abaisse et cuire à blanc pendant 15 min. Retirer les pois et poursuivre la cuisson 5 à 10 min supplémentaires pour que la pâte soit belle et bien dorée. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille quelques minutes avant de démouler.

*Pour préparer la crème pâtissière:* Chauffer doucement le lait avec la vanille et 1 c. à soupe de sucre (pour éviter que le lait ne colle au fond). Laisser infuser hors du feu environ 10 min. 🌀 Dans un cul-de-poule, combiner le reste du sucre, le sel et les jaunes d'œufs. Fouetter 3 à 4 min pour blanchir le mélange. Ajouter la farine et fouetter 3 min de plus. 🌀 Lorsque le lait est infusé et qu'il est chaud, en prélever une petite quantité avec une louche et l'incorporer au mélange d'œufs en fouettant pour le tempérer. Verser ensuite le mélange dans la casserole de lait chaud et cuire à feu moyen, en remuant avec le fouet, jusqu'à la première ébullition. 🌀 Transvider immédiatement dans un bol. (Il est aussi sage de passer la crème pâtissière chaude au tamis pour retenir les quelques traces d'œufs qui auraient coagulé.) Incorporer les cubes de beurre froids, puis **sangler** (voir la technique p. 021). Poser une pellicule plastique directement sur la crème pour éviter qu'une croûte ne se forme pendant qu'elle refroidit. 🌀 Lorsque la croûte et la crème sont refroidies, garnir le fond de tarte de la crème pâtissière à mi-hauteur et couvrir de framboises. Réserver 2 h à température ambiante avant de servir. Il est important de ne plus réfrigérer la tarte après y avoir ajouté les framboises. Les fruits changeraient de texture et de goût, et la croûte durcirait. 🌀 Servir avec une quenelle de Chantilly (voir la recette p. 066).



## - BARDER -

Placer une mince bande de gras de porc sur un rôti maigre, un gibier à plume ou même sur un poisson à chair dense pour éviter le dessèchement possible, causé par une cuisson trop forte. Cette barde est ensuite retirée pour le service.

La cuisine moderne et ses cuissons minute ont presque fait disparaître cette pratique. Toutefois, dans les restaurants, on cuit souvent les poissons sur des plaques chaudes recouvertes de lard ou de jambon sec, qui les bonifient en sel et en gras.

Le terme barder est parfois confondu avec le verbe larder, qui consiste plutôt à insérer dans la chair de petites bandes de lard, de jambon ou de langue de veau saumurée (souvent à l'aide d'une aiguille à larder). On le confond aussi avec le verbe entrelarder, qui signifie superposer de petites tranches de viande et de lard pour ensuite les cuire.



## ESPADON BARDÉ DE JAMBON DE BAYONNE ET PIPERADE

Pour 4 personnes

4 tranches de jambon de Bayonne  
4 tranches d'espadon de 150 g (5 oz) chacune, nettoyées

### Yogourt au piment d'Espelette

250 g (1 tasse) de yogourt nature  
1 c. à café de piment d'Espelette  
Sel, au goût  
Fleur de sel (pour la finition), au goût

### Piperade

50 ml (env. ¼ tasse) d'huile d'olive extra-vierge  
4 tranches de jambon de Bayonne, émincées  
2 grosses gousses d'ail, pilées  
2 oignons blancs, émincés  
2 poivrons verts, émincés  
4 tomates mondées, épépinées et émincées  
Piment d'Espelette ou paprika fumé, au goût  
Sel, au goût

Sur une planche, étaler chaque tranche de jambon à la verticale. Poser le morceau de poisson transversalement au milieu de chaque tranche et enrouler (*barder*). Réserver au réfrigérateur.

*Pour faire la sauce:* Dans un petit bol, combiner le yogourt et le piment d'Espelette. Saler. Réserver au réfrigérateur.

LA BRIGADE PRÉSENTE  
STELIO PEROMBELON

# 25 VERBES POUR APPRENDRE À CUISINER

ASSUJETTIR, CERNER, DÉCUIRE, DÉPOUILLER,  
FRAISER, SINGER, VANNER... VOILÀ  
QUELQUES-UNS DES 25 GESTES  
INCONTOURNABLES DE LA CUISINE FRANÇAISE  
CLASSIQUE. 25 FAÇONS DE FAIRE PARFOIS  
OUBLIÉES OU MAL COMPRISSES MAIS POURTANT  
INDISPENSABLES POUR ACQUÉRIR DES BASES  
SOLIDES EN CUISINE. 25 TECHNIQUES  
AUXQUELLES SE RATTACHENT AUTANT  
D'ÉPATANTES RECETTES ET QUI FORMENT UN  
RÉPERTOIRE AUSSI PRATIQUE QU'INSPIRANT!



  
Groupe  
Livre  
Québecor Média

ISBN : 978-2-7619-4015-3



9 782761 940153