

## Bac 3 ans liste des techniques de cuisine

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE
<b>Préparations préliminaires Groupe A</b>	Peser et mesurer			
	Laver et éplucher les légumes			
	Préparer persil en branches, pluche de cerfeuil			
	Concasser et hacher persil, ail			
	Clouter un oignon, préparer un bouquet garni			
	Trier du cresson			
	Brûler des demi-oignons			
	Canneler des fruits ou des agrumes			
	Historier des agrumes			
	Emincer les légumes			
	Tailler en mirepoix, brunoise, bâtonnets			
	Tailler en julienne, en paysanne			
	Utiliser une mandoline et ou un robot			
	Ciseler oignons, laitue			
	Escaloper des champignons			
	Monder des tomates, concasser			
	Préparer de la mie de pain, de la chapelure			
	Paner à l'anglaise			
	Tailler des croûtons, des canapés			
	Râper et tamiser du gruyère			
	Clarifier les œufs			
	Plier, découper, graisser du papier sulfurisé			
	Passer au chinois, passer à l'étamine			
	Gratter et laver des moules			
	Refroidir réglementairement une préparation			
<b>Préparations préliminaires Groupe B</b>	Habiller des poissons, plats ronds			
	Détailler des poissons en darnes et tronçons			
	Plaquer les poissons			
	Habiller et brider des volailles pour rôtir			
	Brider en entrée			
	Préparer des abattis de volaille			
	Détailler des lardons			
	Lever des segments d'agrumes			
	Chemiser un moule			
	Tourner différents légumes			
	Lever à la cuillère à racine			
	Dépouiller une queue de lotte			
	Ouvrir et ébarber des moules			
	Décortiquer des crevettes			
	Ficeler une viande			
	Détailler de la viande en morceaux			
	Hacher de la viande au couteau			
	Peler et ou monder un poivron			
	Détailler des escalopes de poisson			
	Façonner à la cuillère des quenelles, sorbets			
	Préparer un gigot			
	Ouvrir des soles pour Colbert			
	Désosser une épaule d'agneau			
	Préparer des jambonnettes de volaille			

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE
<b>Préparations préliminaires Groupe C</b>	Tourner, escaloper des fonds d'artichaut			
	Tourner des têtes de champignons			
	Lever les filets de poissons (sole)			
	Habiller un carré d'agneau, veau, porc			
	Découper à cru des volailles 4 portions			
	Découper à cru 8 portions			
	Découper un homard en 2			
	Découper une volaille pour griller			
	Découper à cru un lapin			
	Parer et détailler un filet, un contre filet			
	Découper une volaille en crapaudine			
	Désarêter un poisson rond ou plat			
	Désarêter une barbue pour farcir			
	Désosser un râble de lapin			
	Désosser une caille			
	Désosser une selle d'agneau			
	Lever des filets de poisson, turbot barbue.			
	Mouler des aspics, hacher de la gelée			
	Ouvrir et nettoyer des coquilles Saint jacques			
	Préparer des abats selon la réglementation			
	Réaliser des paupiettes			
Tailler une escalope				
<b>Cuissons Groupe A</b>	Cuire dans un liquide			
	Cuire des œufs à la coque, mollets et durs			
	Cuire des légumes à l'anglaise			
	Cuire des pommes de terre en robe des champs			
	Cuire des pommes de terre à l'anglaise			
	Blanchir des légumes			
	Blanchir des couennes, de la poitrine de porc			
	Pocher des poissons dans un court bouillon simple			
	Pocher des poissons dans un court bouillon lait			
	Pocher des viandes et volailles départ à froid			
	Pocher des viandes et volailles départ à chaud			
	Mettre en place le poste de travail à la grillade			
	Mettre en place le poste de travail à la friture			
	Pocher des œufs			
	Pocher des poissons dans un court bouillon une nage			
	Pocher des poissons au bleu			

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE
<b>Cuissons Groupe B</b>	Cuire des légumes secs	■		
	Cuire des pâtes et du riz à grand mouillement	■		
	Cuire du riz à court mouillement	■		
	Cuire des champignons à blanc	■		
	Glacer des légumes à blanc et à brun	■		
	Cuire à la vapeur des légumes	■		
	Etuver des légumes, tomates	■		
	Griller des viandes blanches	■		
	Griller des charcuteries		■	
	Rôtir des viandes rouges, blanches et volailles	■		
	Sauter des poissons meunière	■		
	Sauter des poissons et des viandes panées	■		
	Sauter des pommes de terre, des champignons	■		
	Sauter des croûtons	■		
	Frir des pommes de terre	■		
	Frir des aliments farinés		■	
	Cuire de la semoule au lait		■	
	Cuire des légumes dans un blanc			■
	Cuire à la grecque		■	
	Pocher de la pâte à choux		■	
	Cuire à la vapeur des poissons de la viande		■	
	Rissoler des pommes de terre	■		
	Cuire des œufs brouillés		■	
	Griller des volailles		■	
	Refroidir réglementairement une préparation	■		
	Griller des légumes		■	
	Pocher des quenelles			■
	<b>Cuissons Groupe C</b>	Griller des poissons plats et ronds		
Griller des darnes et des tronçons			■	
Griller des viandes rouges			■	
Poêler des viandes et des volailles			■	
Sauter des œufs			■	
Cuire des omelettes plates et roulées			■	
Sauter avec déglçage (tournedos noisette)		■		
Sauter avec déglçage (volaille)		■		
Frir des œufs et du persil			■	
Frir des aliments panés			■	
Frir des aliments enrobés de pâte à frir			■	
Cuire en ragoût à blanc, à brun		■	■	
Braisier des légumes			■	
Braisier à court mouillement des poissons				■
Glacer à la salamandre			■	■
Braisier à blanc des abats				■
Braisier à brun des viandes				■
Clarifier une marmite une gelée				■
Griller des abats			■	

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE
<b>Appareils Fonds et Sauces Groupe A</b>	Réaliser des beurres composés à cru	■		
	Réaliser des purées de légumes	■		
	Réaliser sauce tomate		■	
	Réaliser une sauce béchamel	■		
	Réaliser des sauces émulsionnées froides stables	■		
	Réaliser des sauces émulsionnées froides instables	■		
	Réaliser des marinades instantanées	■		
	Utiliser des produits semi-élaborés	■		
	Réaliser des marinades crues		■	
	Réaliser des beurres composés cuits		■	
	Réaliser des marinades cuites			■
<b>Appareils Fonds et Sauces Groupe B</b>	Liaison à la farine, au roux, au beurre manié	■		
	Réaliser un fumet de poisson		■	
	Réaliser un fond blanc de veau, volaille, marmite	■		
	Réaliser un fond brun de veau, volaille, gibier		■	
	Réaliser un fond brun de veau lié, une demi glace		■	
	Réaliser des veloutés de veau, volaille, poisson	■		
	Liaison à la fécule, à la maïzena		■	
	Liaison à base de purée de fruits, de légumes			■
	Liaison par réduction		■	
	Réaliser des glaces de poisson, veau, volaille			■
	Réaliser un fumet de poisson au vin rouge		■	
<b>Appareils Fonds et Sauces Groupe C</b>	Lier à base de matière grasse (beurre, crème)		■	
	Lier à base de jaunes d'œufs	■		
	Réaliser des duxelles maigre à farcir		■	
	Réaliser des petites sauces brunes		■	
	Réaliser des sauces brunes aux fruits			■
	Réaliser des sauces vin blanc simple à glacer		■	■
	Réaliser des sauces émulsionnées chaudes		■	■
	Réaliser un beurre blanc, nantais, fondu		■	■
	Réaliser des farces à gratin		■	
	Réaliser une sauce américaine			■
	Lier à base de sang, de corail			■
	Réaliser des dérivés de sauces brunes			■
	Réaliser des farces (terrines)		■	■
	Réaliser des farces mousseline		■	■
	Réaliser une sauce poivrade			■
Réaliser des sauces au vin rouge			■	

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE
<b>Pâtisserie Groupe A</b>	Beurrer des moules Cirer des plaques	■		
	Utiliser la poche à douille	■		
	Tamiser et fleurir	■		
	Préparer des appareils à flans sucrés et salés	■		
	Cuire au bain marie des crèmes, des puddings	■		
	Réaliser la crème anglaise, la crème pâtissière	■		
	Réaliser la pâte à crêpes et sauter	■		
	Réaliser la pâte à frire, enrober, frire, glacer		■	
	Réaliser des sauces aux fruits		■	
	Réaliser une sauce au chocolat		■	
	Utiliser des produits semi-élaborés	■	■	■
	Pocher des fruits	■		
	Préparer et peser un sirop	■	■	
<b>Pâtisserie Groupe B</b>	Monter des blancs en neige	■		
	Incorporer des blancs en neige	■		
	Cuire du riz pour entremets		■	
	Réaliser la pâte brisée, foncer, pincer, cuire	■		
	Réaliser la pâte feuilletée, détailler, cuire		■	
	Réaliser la pâte à choux, coucher, cuire, garnir	■		
	Réaliser la pâte à génoise, cuire	■		
	Utiliser un nappage	■		
	Réaliser glace aux œufs, crème glacée, sorbets		■	■
	Réaliser de la crème fouettée, chantilly	■		
	Cuire à blanc des fonds de tartes		■	■
	Réaliser une crème d'amandes		■	
	Réaliser la pâte à nouilles			■
	Réaliser des bavarois aux œufs aux fruits		■	
<b>Pâtisserie Groupe C</b>	Faire et utiliser un décor avec un cornet			■
	Fourrer et masquer un biscuit		■	
	Glacer au sucre glace	■		
	Glacer au fondant			■
	Cuire du caramel		■	
	Réaliser une pâte poussée, cuire		■	
	Réaliser une crème au beurre		■	■
	Cuire du sucre avec thermomètre		■	
	Chemiser un cercle à entremet			■
	Monter un entremet en cercle		■	
	Réaliser des petits fours secs	■		
	Réaliser un appareil à soufflé		■	■
	Réaliser une pâte levée, façonner, cuire		■	
	Réaliser une nougatine			■
	Réaliser des dérivées de la crème pâtissière		■	■
	Réaliser des meringues		■	■
Réaliser une crème ganache	■			