



ALLIÉS
POUR LA SANTÉ
LES FRUITS ET LÉGUMES

Coupe des légumes

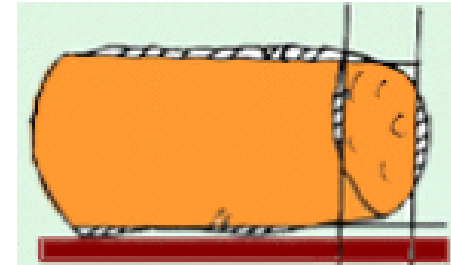
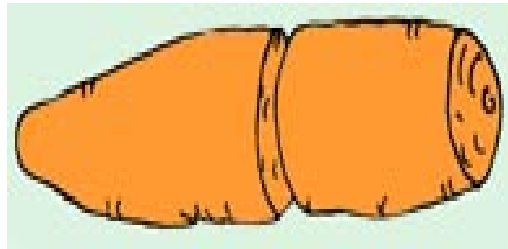
Par : Jimmy O'Brien, chef santé 2001

LES COUPES EN BATONNETS (1)

(Technique de base)

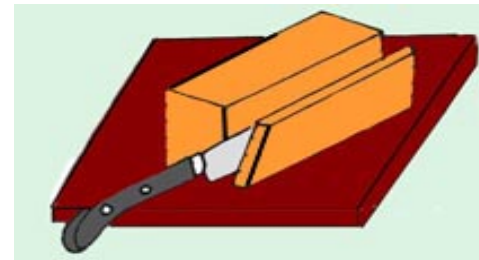
ÉTAPE 1

Parer le légume sans excès. Détailler le légume en tronçons de 12cm environ.



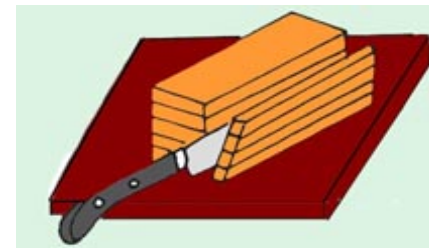
ÉTAPE 2

Couper le légume en tranches selon la coupe.



ÉTAPE 3

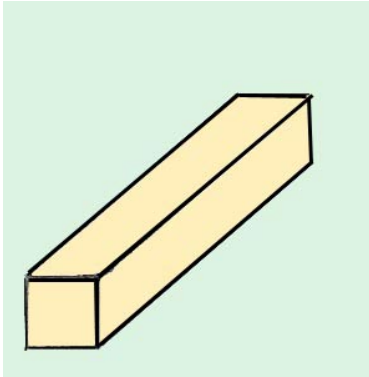
Superposer les tranches et couper en bâtonnets selon la coupe.



LES COUPES EN BATONNETS (2)

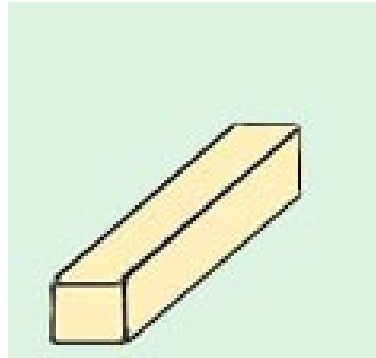
PONT-NEUF

1 cm x 1 cm x 7 cm



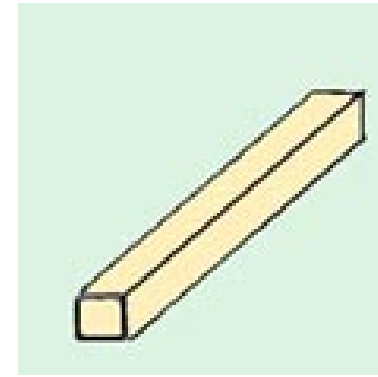
MIGNONNETTE

5 mm x 5 mm x 7 cm



ALLUMETTE

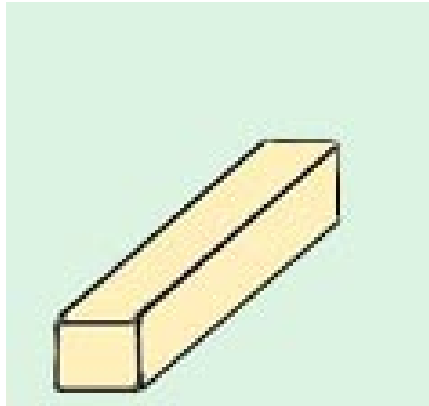
3 mm x 3 mm x 7 cm



LES COUPES EN BATONNETS (3)

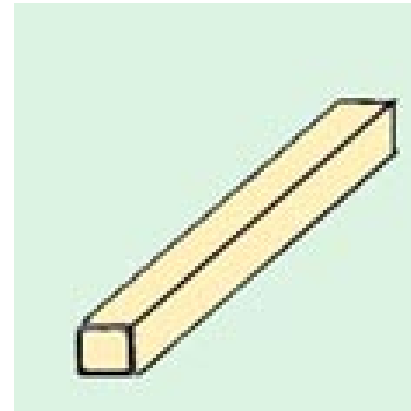
JARDINIÈRE

5 mm x 5 mm x 5 cm



JULIENNE

3 mm x 5 mm x 4 cm



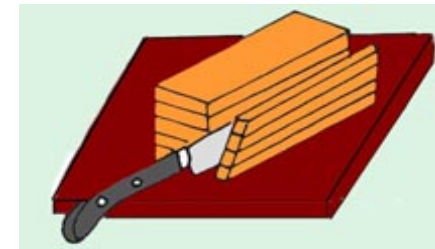
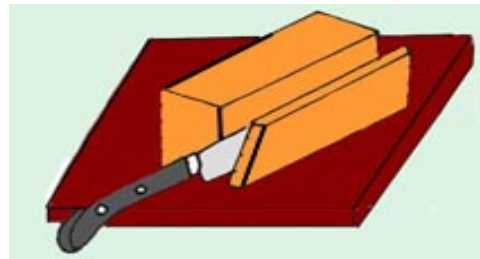
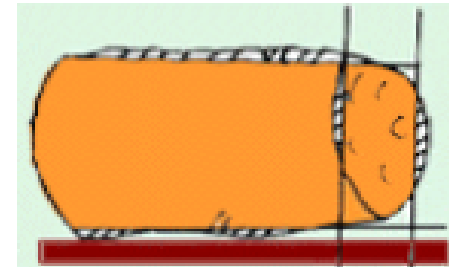
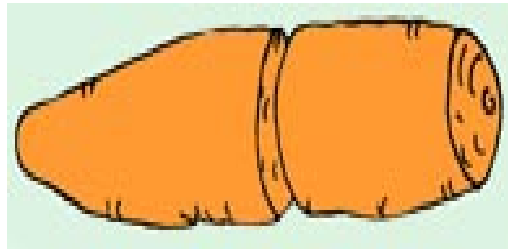
LES COUPES EN CUBES (1)

(Technique de base)

ÉTAPE 1

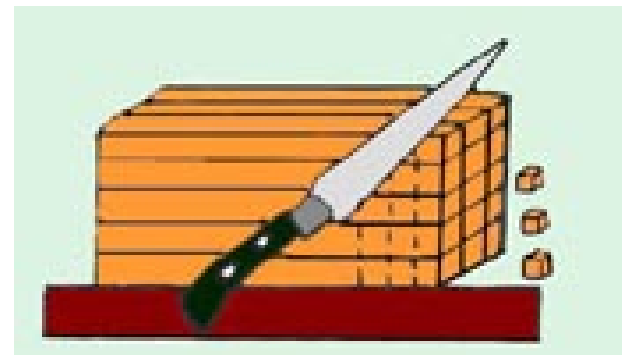
Détailler le légume en tronçons de 12cm environ.

Couper le légume selon la technique des bâtonnets.



ÉTAPE 2

Couper les bâtonnets dans le sens contraire pour obtenir la coupe cube désirée.

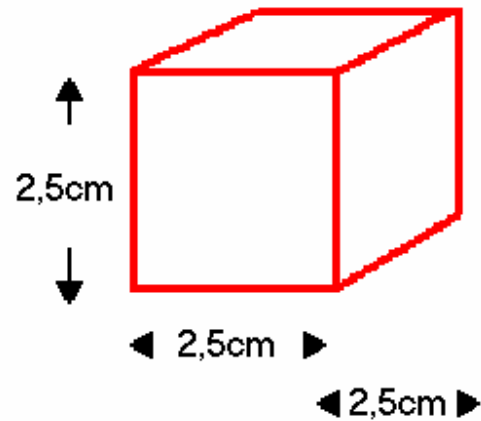


LES COUPES CUBES (2)

MIREPOIX

2.5cm x 2.5cm x 2.5cm
(environ – coupe inégale)

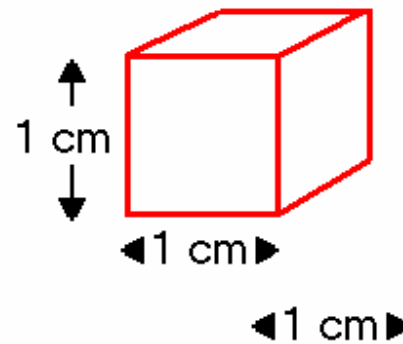
(environ la grosseur d'un
champignon de Paris)



PARMENTIER

1cm x 1cm x 1cm

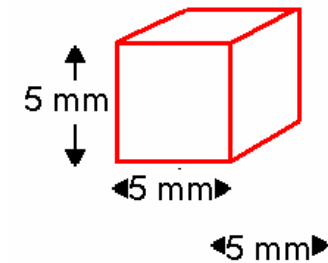
(environ la grosseur
d'une petite olive)



MACÉDOINE

5mm x 5mm x 5mm

(environ la grosseur
d'un grain de maïs)

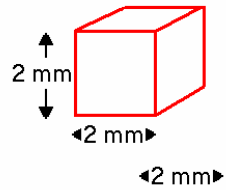


LES COUPES CUBES (3)

BRUNOISE

2mm x 2mm x 2mm

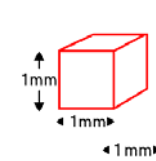
(environ la grosseur
d'un grain d'orge)



SALPICON

1mm x 1mm x 1mm

(environ la grosseur
d'une graine de sésame)



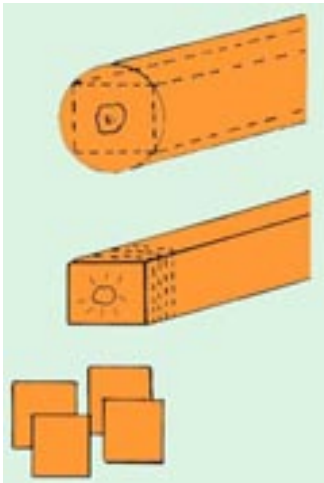
LES COUPES PAYSANNES (1)

(Pour les légumes allongés)

Détailler le légume en tronçons de 12cm environ.

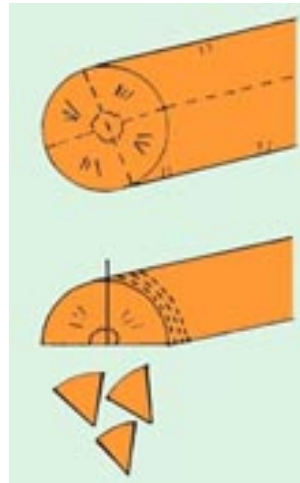
PETIT

Former un bâtonnet de 1cm x 1cm et émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.



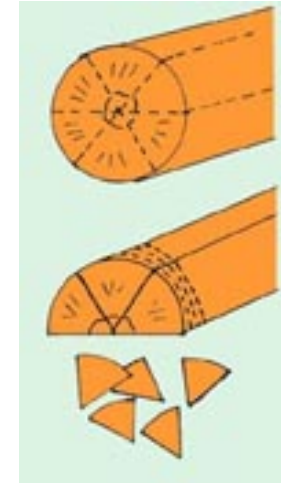
MOYEN

Couper en 4 sur le sens de la longueur et émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.



GROS

Couper en 6 sur le sens de la longueur et émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.

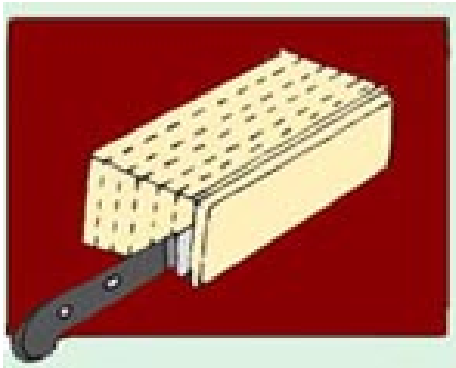


LES COUPES PAYSANNES (2)

(Pour les légumes ronds et ovales)

ÉTAPE 1

Couper des tranches de 1cm d'épaisseur.



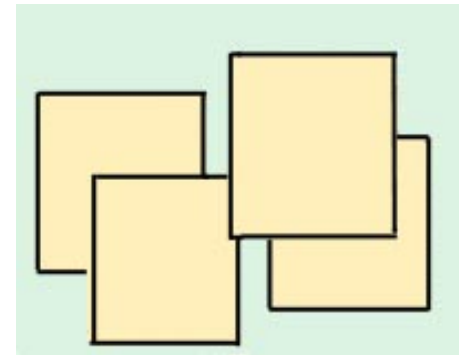
ÉTAPE 2

Couper des bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.



ÉTAPE 3

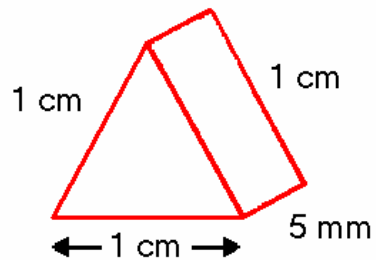
Émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.



LES COUPES PAYSANNES (3)

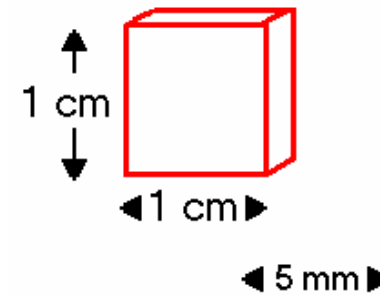
PAYSANNE

1cm x 1cm x 1cm x 5mm



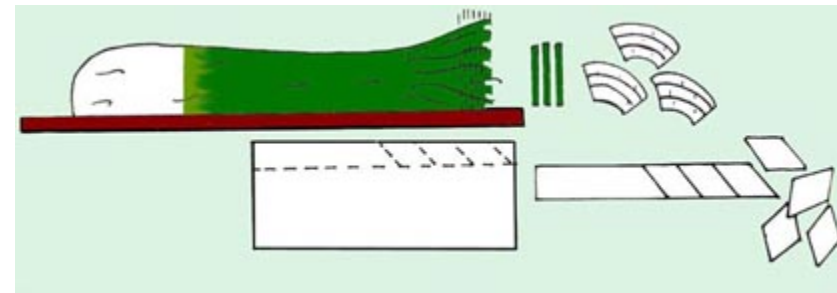
PAYSANNE CARRÉE

1cm x 1cm x 1cm x 1cm



PAYSANNE LOSANGE

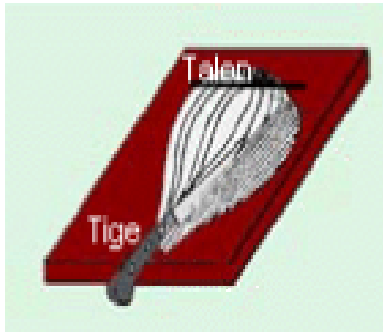
1cm x 1cm x 1cm x 1cm
s'applique qu'au poireau



LES COUPES SPÉCIFIQUES DE L'OIGNON ET DES ÉCHALOTES

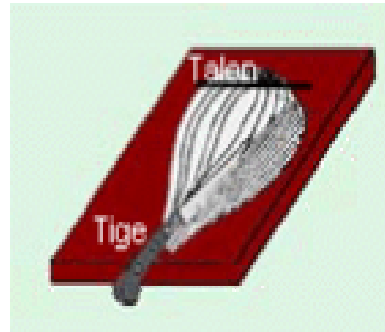
ÉMINCER

Couper en 2 sur le sens de la longueur.
Poser à plat et couper en long d'une extrémité vers l'autre.

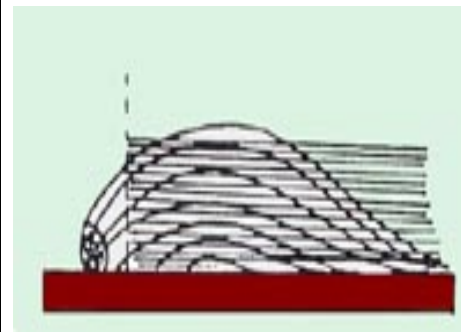


CISELER ou HACHER

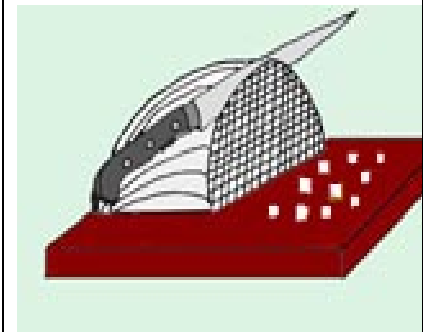
Couper en 2 sur le sens de la longueur.
Poser à plat et inciser perpendiculairement dans le sens des extrémités.



Ensuite inciser dans le sens horizontal.



Couper dans le sens contraire des extrémités.

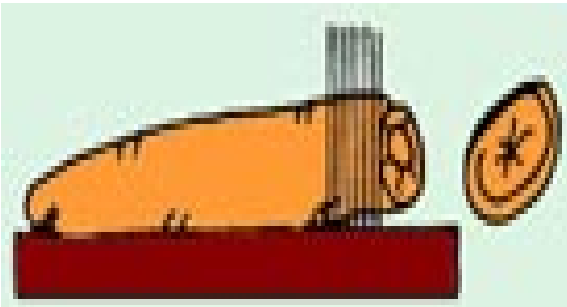


LES COUPES SPÉCIFIQUES (1)

RONDELLE

5 mm à 1 cm
d'épaisseur

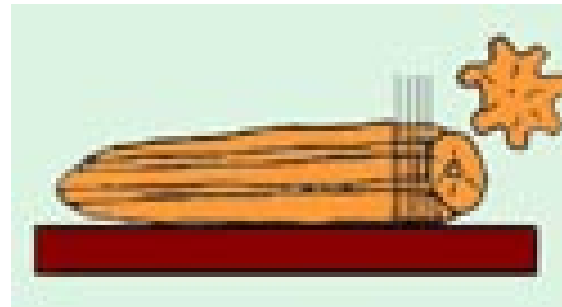
Parer le légume et couper
en rondelles selon
l'épaisseur voulue.



RONDELLE CANNELÉE (Marguerite)

5 mm à 1 cm
d'épaisseur

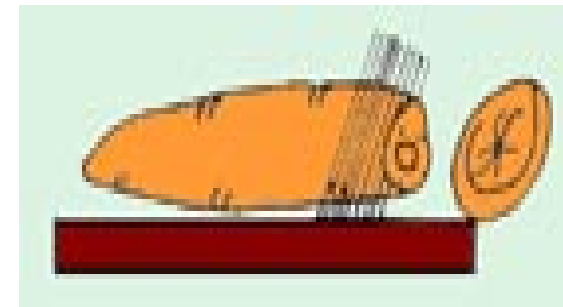
Parer le légume et
canneler. Couper en
rondelles selon l'épaisseur
voulue.



BISEAU ou COUPE ORIENTALE ou SIFLET

5 mm à 1 cm
d'épaisseur

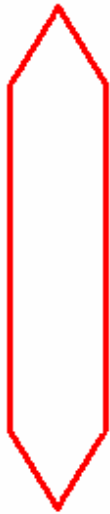
Parer le légume et couper
en rondelles selon
l'épaisseur voulue en
donnant un angle.



LES COUPES SPÉCIFIQUES (2)

PLUME

5 mm x 3 cm



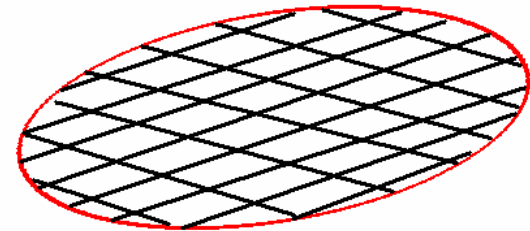
CHIPS

Trancher à la mandoline à
2 mm d'épaisseur



GAUFRETTE

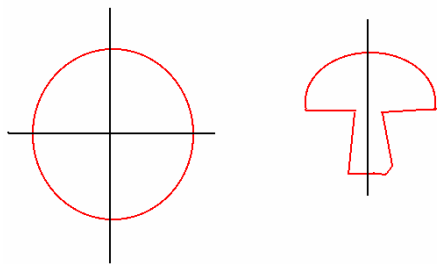
Trancher à la mandoline à
2 mm d'épaisseur



LES COUPES SPÉCIFIQUES DES CHAMPIGNONS

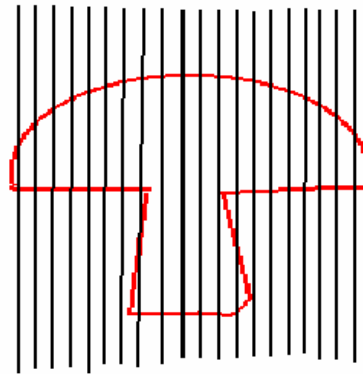
CHAMPIGNON EN CUBE

Couper le champignon en
4 de la tige à la tête.



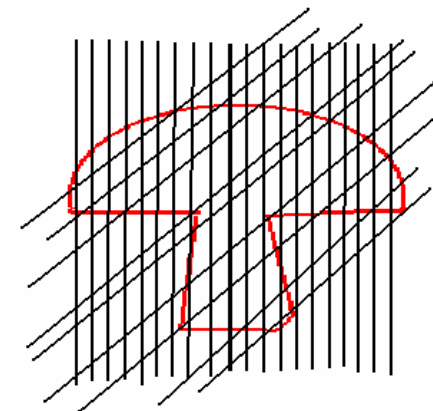
CHAMPIGNON ÉMINCÉ

Couper le champignon en
fines tranches de 5 mm
d'épaisseur.



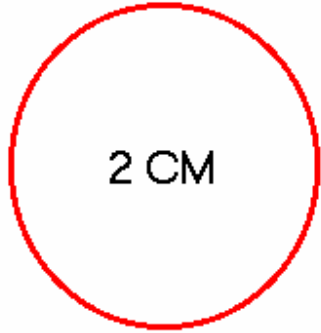
CHAMPIGNON HACHÉ

Émincer le champignon et
couper en diagonal à 5
mm.

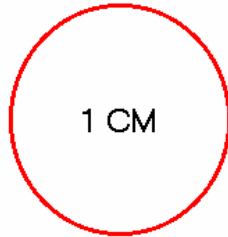


LES COUPES PARISIENNE

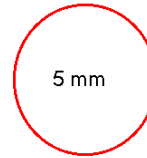
PARISIENNE



OLIVETTE



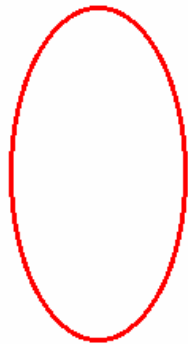
NOISETTE



PERLE



**PARISIENNE
OVALE**



**PARISIENNE
OVALE ONDULÉE**



LES COUPES SPÉCIFIQUES DES TOMATES

MONDER

Plonger les tomates dans l'eau bouillante 1 minute.

Retirer de l'eau bouillante et refroidir rapidement.

Peler les tomates.

Avant



Après



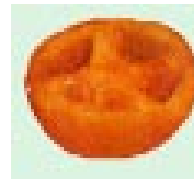
EPÉPINER

Couper les tomates dans le sens de la longueur et retirer les pépins.

Avant



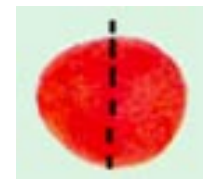
Après



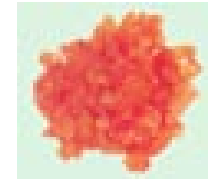
CONCASSER

Détailler des lanières de 8 mm de longueur et couper en dés de 8 mm de largeur dans le sens contraire.

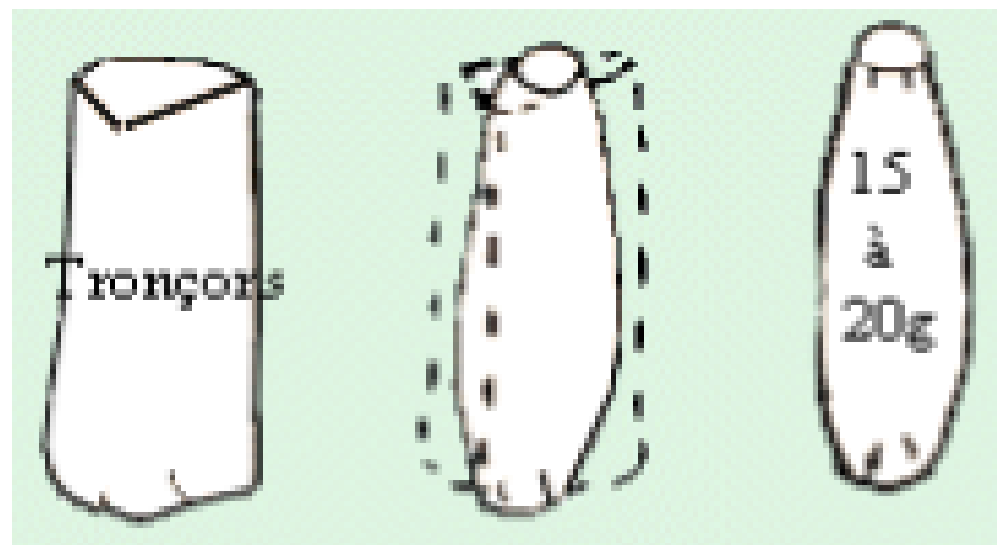
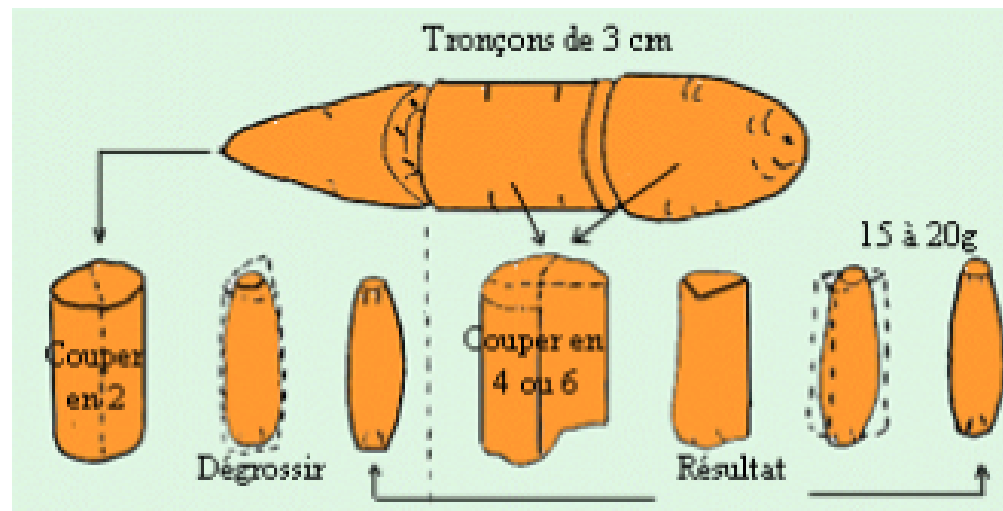
Lanières



Dés



LES LÉGUMES TOURNÉS (1)



LES LÉGUMES TOURNÉS (2)

COCOTTE

3 cotés
5 cm de longueur
15 à 20 grammes



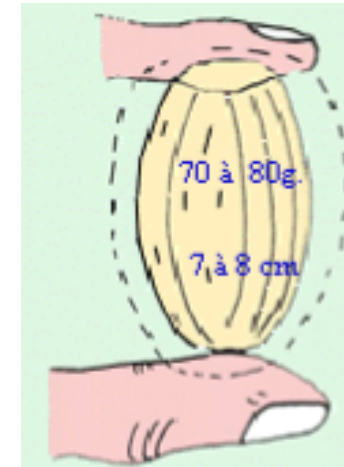
CHÂTEAU

5 cotés
6 cm de longueur
30 à 40 grammes



FONDANTE

7 cotés
8 cm de longueur
70 à 80 grammes



Éplucher et laver les légumes. Couper des tronçons de 3cm de longueur. Dégrossir les tronçons à environ 30 grammes. Ensuite avec le couteau d'office, donner la forme d'un ballon de football.