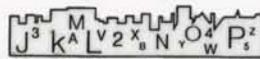


Lexique



Culinaire



La Cité des Mots
Centre d'éducation populaire
Centre de la Mauricie

Choix de:

Aline L.

Barbara H.

France V.

Françoise V.

Lise M.

Mise en page

Ginette Huard

Relecture

Élizabeth Prévedan

Édition 2005-2006

La Cité des Mots

805-111^e Rue

Shawinigan-Sud (Québec)

G9P 2T5

Tél.: (819) 537-1055

Courriel: citedmots@hotmail.com

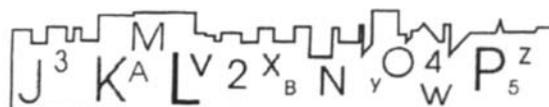
lexique

Aline L.
Barbara H.
France V.
Françoise L.
Lise M.



Grand-Mère
2006

culinaire



La Cité des Mots
Centre d'éducation populaire
Centre-de-la-Mauricie

Les participantes fréquentent un atelier de français pour une cinquième année consécutive. Comme elles ont commencé à participer à une cuisine collective, il me vient à l'idée de travailler avec elles des mots de cuisine.

Je trouve sur internet une douzaine de lexiques culinaires de grands chefs ou de grandes cuisines. Chaque semaine j'amène en atelier la compilation des mots d'une lettre de l'alphabet.

Pour commencer, les participantes doivent lire 25 mots à la maison et choisir quels mots elles désirent garder dans leur lexique personnel. De retour en atelier chacune dit son choix et on vote.

En décembre nous sommes rendues à la lettre E. J'avais mal évalué dans quoi je nous embarquais. Après les fêtes, les participantes acceptent d'accélérer le rythme. En tout, elles auront lu plus de 1200 définitions et en auront retenu 380.

Et voici le résultat de ce gigantesque travail.

Elles ont toute mon admiration.

Ginette Huard, animatrice

Peut-être, chers lecteurs, en feuilletant ce livre découvrirez-vous une définition inconnue ou pour le moins nébuleuse pour vous ?

A

ABAISSE : étendre une pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour lui donner l'épaisseur désirée; cette pâte ainsi aplatie porte le nom d'abaisse.

ABATS : partie comestible des animaux de boucherie : tête, langue, cervelle, ris, foie, tripes, rognons, amourettes, cœur, cou (gésier), pattes.

ABRICOTER : terme de pâtisserie qui consiste à appliquer au pinceau une couche de gelée ou de marmelade de fruits pour donner du brillant à une tarte.

ACCOLADE : façon de dresser sur le même plat de service des pièces de même nature en les adossant l'une contre l'autre (viandes, volailles ou poissons).

ADOUCIR : atténuer l'acidité, l'amertume, l'âcreté ou l'excès d'assaisonnement d'un plat en prolongeant la cuisson ou en ajoutant soit de l'eau, du lait, du bouillon, de la crème etc.

AGAR-AGAR : produit à base d'algues marines qui s'utilise comme liant pour remplacer la gélatine. Il s'achète en poudre, en bâtonnets ou en flocons.

AIGRE-DOUX : association de deux saveurs « acide » et « sucré » dans un même plat.

AIGUILLETTE : fine tranche taillée dans le sens de la longueur dans les filets de volaille (canard, dinde).

AIL EN CHEMISE : gousse d'ail cuite dans sa peau.

AÏOLI : l'aïoli (ou ailloli) est une sauce aillée à base de mayonnaise. Elle accompagne idéalement le poisson poché. Les œufs durs, les salades et les viandes froides.

ALCOOLISER : ajouter un alcool à un sirop, une crème, une sauce.

ALFALFA : graines germées de luzerne, se révèlent excellentes en salade, en garniture sur du pain ou dans les omelettes.

ANCIENNE (À L') : cette appellation a des mets qui contiennent des éléments dont on ne se sert plus guère aujourd'hui comme les crêtes de coq.

ANETH : herbe aromatique. Les feuilles hachées relèvent les potages, les sauces et les salades. Cet aromate se marie à merveille avec les plats de poisson, les cornichons et le concombre. Les graines s'utilisent dans les marinades et en tisane.

ANGLAISE (À L') : mélange à base d'œufs battus, d'huile, sel et poivre utilisé pour paner divers éléments.

APPAREIL : mélange de plusieurs ingrédients qui composent une recette : farine, beurre, œufs, etc. Exp.. Appareil à biscuit.

APPLATIR : action de rendre plus mince une pièce de viande ou de poisson en le frappant à plat à l'aide d'un instrument pour l'amincir et ainsi rendre la cuisson plus facile. Pour en faire des escalopes.

AROMATES (ASSAISONNEMENT) : ensemble des substances végétales employées en cuisine pour donner de la saveur aux préparations culinaires (ex. : thym, laurier, muscade, poivre, cannelle, etc.)

ARROSER : verser du jus ou du gras sur un mets lors de la cuisson pour éviter le dessèchement.

ARROW-ROOT : l'arrow-root s'utilise pour lier et épaissir les potages, les sauces et les poudings au lieu de la maïzena (fécule de maïs) ou de la fécule de pommes de terre. L'arrow-root constitue un ingrédient très digeste qui ne modifie ni la couleur ni le goût des préparations.

ARTICHAUT : pour manger un artichaut cuit, enlevez les feuilles une à une et mangez la pulpe à la base de chacune d'elles en pressant entre les dents. Les feuilles pâles de l'intérieur forment le cœur et cachent un foin non comestible qui doit être enlevé pour atteindre la partie charnue, douce et savoureuse du fond.

ASPIC : préparation froide et moulée, comprenant de la gelée.

ASSOULIR : travailler une préparation à la cuillère en bois ou à la spatule pour l'amollir.

AUBERGINE : légume en forme de massue, de couleur violette qui se cuisine à merveille avec la courgette, la tomate et l'ail.

AVOCAT : fruit vert. La peau ne se mange pas. L'avocat cru est excellent en salade ou à tartiner. Il est très vitaminé.

B

BADIANE : arbuste dont le fruit, « l'anis étoilé » est aromatique.

BADIGEONNER : étendre, à l'aide d'un pinceau, une mince couche de gras, de liquide, d'oeuf battu, etc....

BAIN-MARIE : procédé de cuisson utilisant normalement deux récipients de taille différente, le premier contenant la préparation à cuire, le second plus grand contenant de l'eau que l'on pose directement sur le feu. Cette technique permet la cuisson de certaines préparations délicates ne supportant pas le contact direct de la chaleur (œufs brouillés, chocolat, génoise etc...)

BAKLAVA : ce sont des petits gâteaux à base de pâte feuilletée (pâte à filo) farcis de noisettes, amandes, pistaches ou noix de cajou grillées à sec puis moulues.

BALLOTINE : poisson, ou viande ou volaille, roulés après avoir été désossés et farcis.

BANH CUON : hors-d'œuvre, plat principal, rouleaux de printemps. Une spécialité vietnamienne constituée d'une crêpe de farine de riz extrêmement moelleuse (cuite à la vapeur), fourrée de viande, légumes et champignons noirs, hachés finement. Servi habituellement avec une petite sauce aigre-douce qui lui donne encore plus de saveur.

BARDER : recouvrir de minces tranches de lard ou de poitrine fumée une pièce de boucherie, gibier ou de volaille pour éviter son dessèchement pendant la cuisson.

BARQUETTE : croûte à tartelette de forme ovale que l'on garni à cru avant cuisson ou à blanc (pour les entremets par exemple) et que l'on garnit ensuite avec des fraises ou des framboises.

BASILIC : aromate au parfum très prononcé. Il se marie à merveille avec la tomate, mais aussi avec l'ail, les oignons, les pâtes et les salades. N'ajoutez le basilic frais qu'en fin de cuisson pour qu'il conserve tout son arôme.

BATTRE : agiter une préparation, à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette, en retournant les éléments sur eux-mêmes afin d'y incorporer de l'air.

BAVAROIS : dessert en gelée, additionné de crème fraîche fouettée et allégé par des blancs d'œufs battus en neige.

BÉARNAISE : sauce chaude préparée à base de jaunes d'œufs, de beurre, de vinaigre et d'estragon haché. Elle accompagne idéalement la viande et les poissons grillés.

BEURRE CLARIFIÉ : le beurre clarifié est un beurre fondu, les impuretés et le petit lait restent au fond de la casserole.

BEURRE MANIÉ : mélange en parties égales de beurre et de farine travaillé à froid et servant à lier une sauce en fin de cuisson.

BEURRE NOISETTE : beurre chauffé et légèrement coloré à la poêle.

BEURRE POMMADE : beurre ramolli jusqu'à consistance d'une pommade.

BEURRER : étendre avec un pinceau du beurre fondu ou ramolli sur une plaque, un moule, une denrée pour faciliter la cuisson.

BISQUE : potage fait de fruits de mer réduits en purée.

BLANC (CUIRE À) : opération qui consiste à cuire une croûte vide, pour une tarte par exemple, qui sera garnie ensuite avec les fruits qui ne subiront pas la cuisson pas une cossarde .

BLANCHIR : opération consistant à faire bouillir plus ou moins longtemps des aliments dans de l'eau salée ou vinaigrée soit pour les raffermir (pieds ou tête de veau) pour enlever l'excès de sel (lard), pour enlever l'âcreté de certains légumes ou pour pouvoir éplucher plus facilement certains légumes ou fruits. En pâtisserie, fouetter vigoureusement un mélange d'œufs et sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et blanchâtre très légère.

BLINI : crêpe salée, petite et épaisse, faite à base de farine de sarrasin.

BLONDIR : faire revenir un aliment dans un corps gras jusqu'à ce que sa couleur devienne blond clair.

BO BUN : émincé de bœuf mariné et/ou pâtés impériaux, laitue, herbes variées et cacahuètes pilées, tout ça dans un grand bol avec des vermicelles de riz (bun)

BOLET : champignon comestible au pied épais et court. Parmi les plus connus figurent le cèpe et le bolet bai.

BORLOTTO : légumineuse. Les borlottis constituent un ingrédient de base du minestrone.

BOUILLON : liquide obtenu après cuisson de viandes, légumes, servant de base à des potages ou soupes ou à des préparations plus élaborées.

BOULGOUR : le boulgour (ou boulgour) est fabriqué à partir de blé dur précuit, séché puis concassé.

BOUQUET GARNI : un bouquet garni se compose de différentes herbes aromatiques, liées par un fil. Il parfume les potages, les sauces et les plats de viande. Le bouquet garni classique est constitué de feuilles de laurier séché, de persil et de thym.

BOURGUIGNONNE (À LA) : cette préparation se caractérise par une sauce au vin rouge et une garniture composée de petits oignons, de lardons et de champignons. Elle s'applique surtout aux grosses pièces de boucherie (bœuf bourguignon) mais aussi aux oeufs, volailles et poissons.

BRAISER : saisir un ingrédient dans un peu d'huile, puis le faire cuire lentement, à couvert, dans un fond de liquide. Ce mode de préparation convient particulièrement bien aux viandes plus coriaces et aux choux.

BRIDER : attacher les membres d'une volaille, en les traversant d'une ficelle ou autour d'une pièce de viande pour conserver la forme voulue lors de la cuisson.

BRIE : fromage à pâte onctueuse et à croûte fleurie, fait à base de lait de vache. À l'origine, on le fabriquait dans le village normand de Brie.

BROCHET : ce poisson à la chair ferme, blanche et savoureuse est délicieux. Du fait de la quantité d'arêtes qu'il contient, il se prépare souvent sous la forme de boulettes de poisson ou de garniture pour biscuits.

BROWNIE : gâteau au chocolat riche en beurre et en sucre, garni de noix de pécan.

BRUNOISE : légumes coupés en petits dés servant de garniture pour les potages ou les sauces ou les farces.

BUCCIN : petite limace de mer à la coquille conique.

BRUXELLOISE : une préparation « à la bruxelloise » est garnie de choux de Bruxelles.

C

CARBONNADE: sorte de ragoût. (flamand)

CAJUN: mélange de paprika, fenouil, basilic, oignons, thym, estragon et poivre de Cayenne, utilisé principalement dans la cuisine de la Louisiane.

CANAPÉ: tranche de pain huilée ou beurrée sur laquelle on étale des garnitures diverses.

CANNELER: orner, pratiquer de petites entailles à l'aide d'un ustensile décoratif à la surface des légumes ou des fruits pour améliorer leurs présentations.

CARAMÉLISER: sucre suffisamment cuit pour atteindre la couleur brun-roux qu'on se sert pour enduire un moule; caraméliser les sucs d'une viande, cuire les oignons jusqu'à couleur de caramel.

CARI (carry ou curry): assaisonnement indien composé de piments, de curcuma et d'autres épices écrasées.

CASÉINE: protéines du lait coagulables par la présure et dont la fermentation est à l'origine de tous les fromages.

CERNER: inciser, entourer d'un trait, légèrement la pâte crue des "bouchées", des vol-au-vent.

CHABLONNER: déposer une couche de chocolat fondu dans le but d'éviter au biscuit de se casser lorsqu'il sera imbibé avec un sirop.

CHAPELURE: croûte de pain grillée, râpée et passée au tamis.

CHAUFROITER: napper une pièce de viande ou de poisson avec une sauce chaud froid.

CHEMINÉE: trou réalisé au centre de la pâte du dessus d'une tarte ou d'une tourtière pour l'évacuation de la chaleur.

CHEMISER: enduire les parois d'un moule d'une couche de gelée, de glace, de papier ciré (etc.) avant de remplir le centre d'une autre préparation. Aussi mettre une couche de farine sur le fond et les parois d'un moule.

CHIFFONNADE: feuilles de salade, d'épinards ou d'autres légumes coupées en fines lanières.

CHILI CON CARNE: un plat originaire du Texas, à base de haricots rouges et de piments. (le chili)

CHINOIS: passoire très fine en forme de cône avec pilon de bois; très utilisé en grande cuisine.

CHIQUETER: pratiquer de petites entailles autour d'une abaisse de pâte à l'aide d'une lame de couteau avant la cuisson.

CHIRASHI: (japonais) assortiment de bouchées de poissons crus (sushi, maki-sushi) omelette, ... présentées sur un plateau de laque. Ou bol de riz sur lequel sont placées des bouchées de poissons crus. (voir également sushi et sashimi)

CHPROTIS: (russe) sprats sont des sardines fumées.

CISELER: couper très finement, des herbes par exemple. Faire de légères entailles sur une pièce à cuire pour faciliter la cuisson.(poisson)

CINQ PARFUMS: (chinois) un mélange d'épices composé de : Anis étoilé, graines de fenouil, fausse cannelle de Chine ou cassia, clous de girofle, coriandre, (quelquefois du poivre sichuanais ou fagara, sucre).

CITRONNER: frotter la surface de certains fruits ou de certains légumes avec du citron pour éviter leur brunissement au contact de l'air ou pendant la cuisson.

CLARIFIER: opération consistant à rendre clair un liquide alimentaire quelconque. On peut clarifier le beurre (voir beurre) ou des œufs pour séparer les blancs des jaunes ou clarifier un bouillon ou un consommé pour le rendre plus limpide en passant au tamis fin ou à travers un linge.

CLOUTER: introduire des clous de girofle dans un oignon, à la surface d'une viande, volaille ou poisson.

COLLER: modifier la consistance de certaines préparations par addition de gelée, gélatine ou féculent afin de stabiliser la dite préparation.

COMPOTER: cuire doucement et longuement des oignons ou des poivrons sur la plaque du fourneau jusqu'à l'obtention d'une compote.

CONDIMENTER: rehausser, à l'aide d'épices et de condiments, les préparations culinaires, afin de leurs donner du goût.

CONFIRE: cuire (lentement et longtemps) et conserver une viande dans sa propre graisse. Conserver diverses préparation à base de légumes ou de fruits dans l'huile, de l'alcool, du vinaigre ou du sucre.

CORDER: état d'une pâte ou d'une purée de pommes de terre dont la consistance devient élastique.

CORDON: sauce que l'on dispose régulièrement tout autour d'une pièce.

CORNER: nettoyer soigneusement le bord d'un récipient à l'aide d'une spatule.

CORSER: donner à une préparation plus de saveur par addition de diverses substances

COUCHER: façonner des choux, des éclairs ou des meringues sur une plaque à pâtisserie à l'aide d'une poche à décorer.

COULIS: genre de sauce épaisse obtenue par le broyage d'aliments (tomates, framboises).

COURT-BOUILLON: bouillon aromatisé dans lequel on fait cuire des aliments qui risqueraient d'être fades.

COURONNE: (Dresser une) garnir le fond d'un plat avec une préparation en laissant un espace libre au milieu pour y placer une autre garniture.

COUVERTURE: chocolat, moins sucré que d'ordinaire, forcé au beurre de cacao. Très employé en pâtisserie et confiserie, sert principalement à enrober les bonbons.

CRÈME: la crème fraîche est la partie grasse qui monte à la surface du lait quand il est au repos. La crème est à la fois un aliment et un condiment. Ce mot désigne aussi une association de diverses substances constituant un liquide onctueux.

CRÉMÉR: travailler un appareil en vue de lui donner la consistance d'une crème. Aussi ajouter de la crème à une préparation.

CRÈME DE TARTRE: fine poudre blanche employée comme agent levant, le tartre est un sous-produit de la fabrication du vin. La crème de tartre est souvent utilisée pour stabiliser les blancs d'œufs battus dans les gâteaux des anges, les gâteaux éponges, les gâteaux mousselines, les meringues et les soufflés, et pour empêcher la cristallisation du sucre en confiserie.

CRÉPINE (ou crépinette): fine membrane grasseuse qui entoure l'estomac des animaux de boucherie et plus spécialement celui du porc. On s'en sert pour envelopper la chair de saucisse et pour maintenir pendant la cuisson toute préparation hachée.

CREVER: première cuisson d'une céréale (riz) dans une petite quantité d'eau en la faisant gonfler pour qu'elle éclate.

CRISTALLISER: former des cristaux ou recouvrir des fruits de sucre.

CROUSTADE: croûte faite avec de la pâte feuilletée ou brisée et garnie de viande, de poisson, de farce, ou encore de fruits sucrés.

CUL-DE-POULE: plat en acier inoxydable demi-sphérique, qui remplace un bain-marie, principalement utilisé pour monter les blancs en neige ou pour monter des génoises.

CUIRE À BLANC: précuire une pâte à tarte avant de la garnir.

CURCUMA: épice, racine en forme de bulbe (comme le gingembre) dont les fibres sont très colorées et parfumées et dont on fait l'épice de couleur orangée, qui est souvent employé à la place du safran qui est aujourd'hui hors de prix.

CURRY: mélange d'épices indiennes. On nomme aussi curry un plat préparé avec ce mélange d'épices. Utilisé avec l'agneau, le poulet, le poisson et les crevettes.

D

DARNE: tranche de poisson plus ou moins épaisse coupée avant cuisson (darne de saumon).

DAUBE: viande ou gibier, cuit à couvert dans un fond de vin rouge.

DÉCANTER: verser un liquide, bouillon, vin après l'avoir laissé reposer, de telle manière que les impuretés et le dépôt qui aurait pu se former, restent dans le fond du premier récipient.

DÉCORER: agrémenter un entremet ou une pièce de pâtisserie, un poisson, une pièce de boucherie, une assiette.

DÉCORTIQUER: éliminer la carapace de certains crustacés.

DÉFAIRE EN CRÈME: amollir un corps gras, seul ou avec du sucre, à l'aide d'une cuillère ou d'un batteur jusqu'à ce qu'il devienne mou et très léger.

DÉGLACER: faire dissoudre dans un liquide les sucs de viande, volaille ou gibier, caramélisés au fond d'un plat de cuisson. On peut déglacer avec de l'eau chaude, du bouillon ou du vin, de la crème ou même du vinaigre.

DÉGORGER: éliminer une partie de l'eau de certains légumes en les saupoudrant de sel ou en laissant certains aliments dans l'eau froide, vinaigre ou lait afin de les débarrasser des impuretés qu'ils contiennent.

DÉGRAISSER: éliminer la graisse qui se forme à la surface d'un bouillon ou d'une sauce (surtout lorsqu'elle refroidit).

DÉGUISER: enrober entièrement un fruit, de chocolat, fondant, pâte d'amande.

DÉLAYER: mélanger une substance farineuse ou compacte avec un liquide.

DÉNERVER: éliminer les parties nerveuses, les membranes fibreuses qui enveloppent les muscles d'une viande ou les tendons d'une volaille.

DÉNOYAUTER: ôter les noyaux de certains fruits.

DÉPOUILLER: éliminer la peau qui se forme à la surface d'une préparation pendant la cuisson. Retirer la peau d'un lapin ou d'un lièvre.

DÉROBER: éliminer la peau des fèves.

DÉSOSSER: éliminer les os.

DESSÉCHER: travailler sans arrêt à la spatule une pâte ou une purée sur le feu jusqu'à évaporation partielle de l'eau

DÉTAILLER: couper en morceaux.

DÉTENDRE: rendre une préparation moins épaisse en y ajoutant un liquide.

DÉTREMPE: mélange de farine, d'eau, et de sel constituant le point de départ de la confection de certaines pâtes.

DORER: appliquer à l'aide d'un pinceau de la dorure sur diverses pâtes avant cuisson afin d'en favoriser la coloration pendant la cuisson.

DORURE: oeufs entiers battus, additionnés d'une goutte d'eau ou de lait. Peut se faire aussi avec des œufs ou des jaunes d'œufs.

DRESSER: disposer harmonieusement les mets sur un plat de service.

DUBARRY: on donne cette appellation pour tous les apprêts constitués de choux fleurs.

E

ÉBOUILLANTER : tremper rapidement dans l'eau bouillante afin de réchauffer, raidir, ou, dans le cas de certains fruits ou légumes, de les peler plus facilement.

ÉCALER : enlever l'écale, l'enveloppe des fruits (noix, noisettes), enlever la coquille des œufs durs, des coquillages.

ÉCLAIRCIR : ajouter eau, bouillon ou lait par petites quantités dans une sauce.

ÉCUMER : enlever l'écume qui remonte à la surface d'un liquide ou d'une sauce pendant la cuisson.

EFFILER : éplucher les haricots verts en éliminant les fils. Détailler les amandes et les pistaches en fines lamelles.

ÉGOUTTER : éliminer une partie de l'eau imprégnant un aliment.

ÉMIETTER : réduire en petites parcelles (miettes) certains aliments.

ÉMINCER : couper en tranches ou en lamelles plus ou moins fines des légumes, des fruits ou de la viande. Cette opération se fait au couteau ou à la mandoline.

EMMENTAL : grand fromage suisse contenant environ 45% de matières grasses. Ce fromage à pâte dure, couleur ivoire est percé de grands trous. Son goût est fruité et doux. L'emmental s'utilise surtout râpé.

ÉMONDER : enlever la peau ou la pellicule recouvrant des amandes ou des fruits.

ÉMULSION : préparation obtenue en tournant énergiquement un corps gras et un autre produit qui ne se mélange pas au corps gras, mais y reste en suspension.

ENDUIRE : couvrir d'une couche mince.

ENROBER : recouvrir un apprêt de sauce (chaud-froid) de gelée, de graisse (confits), de pâte à frire (beignets) ou en pâtisserie de chocolat, de fondant ou de sucre.

ENTRÉE : préparation culinaire servie froide ou chaude, après le potage ou le hors-d'œuvre et avant le plat de résistance.

ENTREMETS : préparation culinaire salée, qui autrefois était servie entre le poisson et la viande. Aujourd'hui on réserve ce terme à des préparations sucrées servies après le fromage et avant ou après les fruits.

ÉPEAUTRE : variété de blé d'autrefois qui entame un retour en force depuis quelques années. Les petits grains d'épeautre bruns peuvent remplacer le riz.

ÉPICES : nom réservé à des substances généralement d'origine exotique et utilisées très souvent en poudre. Elles sont destinées à relever le goût de certains plats.

ESCALOPE : fine tranche de viande à poêler ou à rôtir. La viande, plutôt sèche, s'accompagne souvent d'une sauce à la crème.

ESCALOPER : détailler en tranches plus ou moins fines et en biais une pièce de viande, un gros filet de poisson ou même certains légumes.

ESCARGOT : mollusque à coquille en spirale. Parmi les escargots comestibles, certains sont marins (bigorneaux et buccins) et d'autres terrestres. On sert généralement les escargots avec un beurre composé ou cuits dans un court-bouillon. Ils s'achètent la plupart du temps déjà cuits, il suffit alors de les passer sous le grill, les braiser ou les intégrer à une sauce.

ESPAGNOLE (à l') : préparation inspirée de la cuisine espagnole et dans laquelle figure principalement la tomate, le poivron, l'oignon et l'ail.

ESSENCES : fonds réduits, à saveur très prononcée.

ESTRAGON : herbe condimentaire très parfumée à utiliser avec modération, vu son parfum très dominant. Les feuilles d'estragon frais se mélangent à la mayonnaise, aux sauces et au beurre; elle convient aussi pour aromatiser le vinaigre.

ÉTOUFFÉE (cuire à l') : cuire des viandes ou des légumes dans un récipient, hermétiquement fermé, de façon que la vapeur ne s'échappe pas.

ÉTUVÉE : procédé de cuisson à récipient couvert, à petit feu, avec un jus de cuisson réduit.

ÉVIDER : éliminer l'intérieur de certains légumes ou fruits avant de les farcir.

F

FAÇONNER : donner une forme.

FAIRE LEVER : attendre que la pâte gonfle sous l'action de la levure.

FAIRE LE RUBAN : terme qui s'emploie lors de la préparation d'une pâte ou d'une crème qui doit retomber d'une cuillère lisse et homogène, sans se casser, en formant un « ruban ».

FAISANDAGE : opération qui consiste à laisser un gibier à poils ou à plumes dans un endroit frais pendant quelques jours pour développer sa saveur et l'attendrir par l'effet de la mortification.

FALAFEL : plat végétarien en forme de boulettes frites, composées d'une purée de pois chiches aromatisée.

FARCE : préparation à base d'aliments hachés, assaisonnés et parfois liés, utilisée pour la confection des pâtés, des terrines, etc.

FARCIR : remplir avec une préparation spéciale ou farce l'intérieur d'une viande ou certains légumes.

FARINER (en) : saupoudrer de farine une substance afin qu'elle ne colle pas. Fariner un poisson avant la cuisson; fariner le rouleau à pâtisserie et une pâte avant de l'abaisser.

FESTONNER : garnir le bord d'un plat de service avec différents éléments décoratifs. Orner de festons, torsader légèrement la pâte avec les doigts.

FETA : fromage frais d'origine grecque, fabriqué à base lait de brebis ou de chèvre. Le feta se consomme surtout en salade, pour farcir de la pâte feuilletée ou en gratin.

FÈVE SOJA : fruit d'une plante originaire d'Asie. Les longues gousses duveteuses contiennent de 1 à 4 fèves. Les fèves fraîches se consomment cuites, intégrées dans des plats uniques. Séchées, elles se préparent comme d'autres légumineuses. C'est à partir de cette fève cuite qu'on confectionne le tofu.

FICELER : entourer de quelques tours de ficelle une viande.

FILET : partie la plus délicate d'un animal (filet de bœuf, de sole, de volaille). Se dit aussi de quelques gouttes de citron ou de vinaigre, ajoutées dans une préparation; signifie alors « très peu ».

FIGUE : le fruit est constitué non pas par la figue même, mais par les nombreux pépins qu'elle renferme. Ils sont contenus dans une enveloppe juteuse et charnue qui s'est soudée sur le pourtour. La peau fine rappelle la texture du cuir. La pulpe, qui va du rosé au rouge foncé, contient de nombreux pépins comestibles. Les figues fraîches sont délicieuses en dessert, mais aussi en entrée, avec du jambon cru. On trouve toute l'année des figues séchées, très nourrissantes.

FLAGEOLET : haricot vert clair qui se vend sec (fayot) ou frais. Les flageolets secs se préparent comme des haricots blancs et les frais comme de petits pois. Les flageolets agrémentent les potages et les salades.

FLAMBER : arroser un mets d'une boisson fortement alcoolisée et y mettre directement sur le feu. La préparation prend ainsi une saveur plus raffinée. On flambe au cognac, à l'armagnac, au whisky, à la vodka, au gin ou au rhum.

FLEURER : (synonyme de enfariner) saupoudrer très légèrement une pâte afin d'éviter qu'elle colle.

FLEURONS : ce sont de petites pièces de feuilletage découpées à l'emporte-pièce en forme de losange, croissant, poisson, etc., dans des rognures de pâte feuilletée, passées à la dorure et cuites au four. Elles sont employées pour décorer certains plats comme le dessus des pâtés en croûte. On dit aussi fleurons pour de petites branches de brocoli et chou-fleur.

FLORENTINE : qualifie une préparation à base d'épinards.

FONCER : graisser le fond et les parois d'une cocotte, sauteuse ou terrine et garnir le fond avec des éléments aromatiques (oignons et carottes émincés, thym, laurier, persil, ail, mais aussi couennes, parures, poitrines salées. En pâtisserie il s'agit de garnir l'intérieur d'un moule ou d'un cercle d'une abaisse de pâte.

FOND : bouillon aromatisé qui sert de base à une sauce ou enrichit un ragoût. On peut préparer un fond de veau, de bœuf, de volaille, de gibier ou de légumes. Sa préparation prend du temps, mais il se vend aussi tout fait, en bocal.

FONDS : pâte, appareil servant à la confection de certaines pâtisseries (fonds de génoise).

FONTAINE : creuser un puits dans un tas de farine pour y verser les différents ingrédients de la recette.

FOULER À L'ÉTAMINE : passer une crème ou une sauce à travers une étamine humide (coton fromage) en s'aidant d'une spatule en bois.

FRAISER : pétrir la pâte avec la paume de la main pour le rendre lisse.

FRAPPER : disposer une bouteille contenant un liquide devant être servi très frais dans un récipient contenant de la glace.

FRÉMIR : chauffer un liquide juste au-dessous du point d'ébullition, c'est-à-dire jusqu'à la formation de petites bulles à la surface.

FRUIT DE LA PASSION : fruit à peau épaisse, orange ou rouge, et à pulpe gélatineuse et verdâtre. Ce fruit très juteux développe un goût légèrement acidulé, rafraîchissant. Il contient de petits pépins noirs également comestibles. Ils contiennent de petits pépins noirs également comestibles. Il se mange à la cuillère ou s'utilise pour aromatiser des plats.

FUMET : préparation liquide corsée, obtenue en faisant réduire un bouillon, un fond ou une cuisson. Il sert à renforcer le goût d'une sauce ou d'un fond de cuisson ou encore pour servir de mouillement. Terme utilisé essentiellement pour les champignons et le poisson (pour la viande et la volaille, on utilise le mot « fond »).

FUSIL : tige cylindrique à bout rond en acier finement rainuré, fixée sur un manche et servant à aiguiser les couteaux.

G

GALANTINE : préparation composée de morceaux maigres de volaille, gibier, porc, veau ou lapin, d'une farce avec des œufs, des épices et différents ingrédients (truffes, foie gras, pistaches) et cuite dans un fumet ou fond de gelée. Elle est généralement servie froide en entrée.

GÉLATINE : produit naturel fait avec la matière intérieure des os; elle se vend sous forme de poudre, ou de feuilles, que l'on fait tremper à l'eau froide.

GELÉE : jus de viande, de poisson, ou encore de fruits, clarifié et solidifié par refroidissement.

GARAM MASALA : cuisine indienne, garam veut dire « épicé, fort », masala veut dire « mélange d'épices ».

1 cuillère à soupe de coriandre, cumin, gingembre, poivre, canelle, piment et

2 cuillères à café de cardamome, clous de girofle, macis, et
1 cuillère à café de noix de muscade râpée.

GARNITURE : légumes, riz, pâtes accompagnant un plat principal.

GASTRIQUE : mélange de sucre et de vinaigre blanc cuit jusqu'à l'obtention d'une couleur blonde. Sert à la confection des sauces à base de fruits.

GAZPACHO : soupe espagnole froide à base de concombre, tomate, oignon et poivron. La soupe est assaisonnée d'huile d'olive et d'ail.

GERMES DE SOJA : fèves germées.

GINGEMBRE : plante aux tubercules odorants et au goût très prononcé. Le gingembre se vend frais, confit ou en poudre. Le gingembre frais dégage un arôme plus prononcé que la racine séchée et moulue. Il s'utilise surtout dans la cuisine orientale, qui incorpore le gingembre râpé tant dans les plats sucrés que salés. On s'en sert aussi pour aromatiser les biscuits, pâtisseries et pains d'épices.

GIGUE : cuisse (ou gigot) de chevreuil.

GIROLLE : champignon comestible cousin de la chanterelle, de couleur jaune foncé, au pied large et court. La girolle accompagne à merveille une omelette ou du lapin.

GLACER : couvrir, avec un pinceau, d'un coulis ou d'une sauce sucrée ou non consistante, des viandes prêtes à être mises sur une table ou des pâtisseries.

GNOCCHI : boulettes de pommes de terre ou de semoule. Les boulettes sont pochées, gratinées et servies en entremets. Ce plat italien connaît de nombreuses variantes.

GORGONZOLA : fromage italien au lait de vache, de couleur pâle marbré de bleu et à croûte orange. Il dégage une saveur prononcée, mais est plus crémeux que le roquefort. Le gorgonzola accompagne à merveille les sauces, les gnocchis et les pâtes. Il s'apprécie aussi bien avec un bout de pain et un verre de vin.

GRATIN : croûte dorée qui se forme lorsqu'un mets est cuit au four recouvert d'une couche de fromage râpé ou de chapelure ou d'œuf.

GRATINER : recouvrir un mets de chapelure ou de fromage râpé et passé au four pour le faire dorer.

GRAINES DE PAVOT : graines gris bleuté au goût de noisette. Elles s'utilisent surtout pour parfumer le pain et les pâtisseries.

GRAINES DE SÉSAME : les graines de sésame sont riches en matières grasses. Elles s'utilisent crues ou grillées. L'huile de sésame, aux arômes intenses, s'emploie surtout dans la cuisine chinoise, japonaise et arabe. L'humus libanais se compose de pois chiches broyés et d'huile de sésame.

GRENADE : fruit rond à la peau épaisse et rouge non comestible. En revanche, on mange les nombreuses petites graines, séparées par des pulpes blanches, que renferme le fruit. La chair se mange directement, avec les pépins, ou fait office de garniture savoureuse dans les salades ou les sauces. La grenade a un goût sucré et contient peu de calories.

GUACAMOLE : sauce originaire d'Amérique centrale, composée d'avocats, de jus de citron, de tomates, d'oignon et d'épices. On y trempe généralement des chips de maïs.

H

HABILLER: préparer une volaille ou un gibier pour la cuisson c'est-à-dire: plumer, vider, flamber, nettoyer, brider (ficeler pour la faire cuire). Se dit également pour un poisson: ébarber, écailler, vider et laver.

HADDOCK: c'est en fait de l'aiglefin.

Haricot de Soissons: haricot rouge surtout apprécié en Espagne et en Amérique. Il constitue un ingrédient traditionnel du chili con carne. Ce haricot fin de goût et légèrement sucré convient parfaitement pour les plats mijotés.

HARISSA: pâte très pimentée, originaire d'Afrique du Nord, faite de piments rouges, de poivre de Cayenne, d'ail, de coriandre moulue, de graines de cumin et d'huile d'olive. Son goût très piquant relève le couscous, les potages et les plats de viande. Elle s'achète toute faite, en conserve ou en tube. Elle se conserve sans problème dans un pot avec un couvercle, sous une fine couche d'huile d'olive.

HYDRATER: incorporer, mettre un liquide dans une substance solide pour les mélanger.

HYSOPE: herbe aromatique originaire du bassin méditerranéen, au goût amer et à l'odeur forte. On utilise les jeunes feuilles pour parfumer les marinades, les poissons gras et les plats de viande.

HUMECTER: arroser légèrement de liquide.

I

INCISER: pratiquer des entailles peu profondes à la surface d'un poisson avec la pointe d'un couteau.

INCORPORER: ajouter un ou plusieurs ingrédients à un mélange, délicatement sans battre.

INFUSION: faire macérer des aromates ou des plantes dans l'eau bouillante. Les infusions ne contiennent pas de caféine. Nombre d'entre elles sont bénéfiques pour la santé, comme l'infusion de camomille qui facilite la digestion, l'infusion de mélisse, pour bien dormir, et le thé à la menthe qui combat les maux de tête.

IRISH COFFEE: boisson à base de café noir et de whisky, surmontée de crème fraîche.

IZIKI (hiziki): algue fibreuse qui pousse dans la mer du Japon. Une fois coupée et remontée à la surface, elle est séchée au soleil. Cette algue de couleur noire contient beaucoup de minéraux. Elle se mange comme légume ou est incorporée dans les croquettes, les potages ou les plats de légumes.

J

JAMBALYA: spécialité de la Nouvelle-Orléans. Le plat se compose de riz très épicé, de poulet et de jambon. Il tire son nom du français « jambon » et de « ya », un vieux mot africain qui désigne le riz.

JULIENNE: légumes coupés en petits bâtonnets réguliers.

K

KUMQUAT(cumquat): agrume ressemblant à une petite orange, de couleur orange foncé. Son goût acidulé relève les salades de fruits et les farces. Il parfume aussi agréablement les sauces aigres-douces. Le kumquat peut se manger cru, avec la peau, à condition d'être lavé avec soin.

L

LAISSER FRÉMIR : maintenir un liquide à ébullition de manière presque imperceptible.

LAMINOIR : appareil composé de deux rouleaux réglables utilisé pour abaisser les pâtes ou former les pâtes fraîches.

LANGOUSTE : crustacé dépourvu de pinces, mais doté de longues antennes. En supermarché, vous trouverez des queues de langouste surgelées. Si vous en achetez une vivante, choisissez-en une très vive qui agite fort la queue. La chair de langouste possède une saveur raffinée, moins prononcée que celle du homard.

LANGOUSTINES : (scampi) petits homards de 15 ou 20 cm de long. Comme chez le homard, les pattes antérieures, très développées, se terminent par des pinces. La langoustine est aussi appelée « homard de Norvège ». Elle se vend généralement cuite, mais on peut aussi l'acheter crue, fraîche ou congelée juste après la pêche. Les langoustines sont importées toute l'année, mais surtout en été et au début de l'automne.

LIAISON : donner de la consistance à une sauce ou un potage en y mêlant farine, féculé, maïzena, mie de pain, etc...

LIER : ajouter de la farine, de la féculé, du beurre manié, du jaune d'œuf... à un potage, une sauce ou une crème pour lui donner de la consistance.

LIME : petit agrume cousin du citron, au goût plus sur. La lime contient plus de jus et se gâte plus rapidement. Elle se prête idéalement à la préparation de sauces aigres, de salades, de ragoûts et de plats de poisson.

LIQUÉFIER : rendre liquide.

LISSER : se dit d'une crème, d'une sauce que l'on bat énergiquement avec un fouet. Rendre lisse la surface d'un entremets à l'aide d'une spatule.

LIT : couches superposées d'aliments et d'assaisonnements.

LIVÈCHE : la livèche, encore appelée céleri perpétuel ou herbe à Maggi, dégage une odeur et un goût de céleri très intenses. Une feuille suffit à donner un goût de bouillon à vos mets. Les feuilles ciselées parfument les potages, les bouillons, les plats étuvés et les sauces. La livèche conserve tout son arôme malgré une cuisson prolongée.

LUSTRER: recouvrir un aliment de beurre clarifié, de gelée ou de nappage à l'aide d'un pinceau pour lui donner un aspect brillant.

LUTER : fermer hermétiquement le couvercle d'une casserole en le collant avec un cordon de pâte. Cette pratique technique est justifiée par le fait qu'on cuit les terrines dans l'eau. Cette fermeture hermétique empêche l'eau de pénétrer dans la terrine.

LYOPHILISER : mode de conservation des aliments qui sont déshydratés à très basse température et sous vide.

LYCHEE (litchi) : petit fruit à la peau rose, rugueuse, et à la pulpe blanche, sucrée et juteuse. Le fruit renferme un gros noyau brillant. Les lychees apportent une touche exotique aux salades de fruits et sont délicieux à manger nature.

M

MACÉDOINE : préparation chaude ou froide composée d'un mélange de légumes ou de fruits.

MACÉRER : faire tremper plus ou moins longtemps des fruits crus, séchés ou confits dans un liquide (alcool, liqueur, vin, sirop) pour que celui-ci les imprègne de son parfum. Pour les légumes, les viandes ou les poissons on parle plutôt de « mariner ».

MACIS : Écorce de la noix de muscade utilisée comme condiment.

MADÈRE : vin fabriqué à partir de raisins provenant de l'île de Madère. Ces vins enrichis en alcool se conservent longtemps après ouverture, sans perdre leurs qualités.

MALAXER : travailler une pâte ou un beurre, afin de les ramollir.

MANDOLINE : ustensile en inox composé de deux lames tranchantes et réglables, qui sert à émincer les légumes (carottes, navets, choux) en juliennes et les pommes de terre en gaufrettes ou en chips.

MANIER : mélanger intimement en partie égale de la farine et du beurre.

MARINER : laisser reposer un aliment dans une marinade (mélange d'huile, de vin, jus de citron ou vinaigre, herbes aromatiques...) afin de l'attendrir et de l'aromatiser.

MARINIÈRE (à la) : mode de préparation des moules et autres coquillages, cuits au vin blanc, le plus souvent avec des oignons et/ou des échalotes.

MARQUER : marquer à l'aide du dos d'un couteau certaines préparations panées pour améliorer la présentation. Démarrer la cuisson d'un aliment.

MASQUER : recouvrir un mets d'une substance relativement consistante (crème, sauce, compote, etc...) de façon à l'enrober complètement.

MÉLISSE OFFICINALE : plante herbacée vivace dont les feuilles vertes dentées dégagent une douce odeur citronnée. Fraîchement hachées, les feuilles parfument agréablement les salades, les sauces de poisson et la mayonnaise. Cet aromate

s'utilise habituellement dans la choucroute ou le hareng en saumure. La mélisse officinale apporte aussi une saveur subtile aux desserts à base d'orange, aux cakes et aux salades de fruits. Les feuilles donnent une infusion délicieuse et revigorante.

MERGUEZ : saucisse assez fine faite de viande de bœuf et de mouton. Elle doit sa couleur rouge au paprika et au poivre de Cayenne avec lesquels, elle est assaisonnée. La merguez constitue un ingrédient incontournable du couscous.

MERINGUE : préparation mousseuse à base de blancs d'œufs battus en neige et de sucre cristallisé.

MERLU : poisson à chair très savoureuse. Ce poisson est très apprécié dans les pays méditerranéens.

MEUNIÈRE : se dit d'un poisson passé dans la farine puis cuit au beurre. Il est servi avec citron et persil.

MILANAISE : qualifie généralement des escalopes de veau panées, garnies de parmesan et dorées à la poêle, dans du beurre. Sont également dits « à la milanaise » les plats au four gratinés au parmesan.

MITONNER : préparer quelque chose peu à peu avec soin; faire mijoter un aliment.

MIREPOIX : préparation à base d'aliments taillés en très petits dés et étuvés au beurre. Sert à corser les sauces.

MISO : pâte soja fermentée, épaisse et salée, faite à base de soja cuit, de riz ou de blé, de sel et d'un champignon. La miso aromatise potages, sauces, dressings et marinades. Les Japonais entament la journée en buvant un bol de soupe au miso.

MONDER : plonger légumes ou fruits dans l'eau bouillante quelques secondes et les rafraîchir immédiatement dans l'eau glacée pour en éliminer la peau plus facilement.

MONTER : battre une préparation à l'aide d'un fouet afin d'incorporer de l'air et augmenter ainsi son volume ou avec un ajout simultané d'huile. Monter des blancs d'œufs en neige, monter une mayonnaise.

MORILLE : champignon de printemps assez rare et très goûteux. Les morilles sont particulièrement parfumées.

MORTIER : récipient creux d'assez faibles dimensions et aux parois épaisses, généralement en marbre, pierre ou bois très dur (olivier), servant à piler certaines substances à l'aide d'un pilon de bois dur ou de marbre.

MORTIFIER : après l'abattage, laisser reposer la viande quelques jours avant son emploi afin de l'attendrir.

MOUILLER : ajouter du liquide (eau, lait, vin, fond blanc ou brun) à une préparation afin de permettre sa cuisson.

MOUSSAKA : plat très populaire dans les pays Balkans. Il se compose de couches alternées d'aubergines, de hachis de mouton et d'oignons. Le plat est arrosé d'une sauce épaisse et cuit au four.

N

NAPPER : recouvrir un aliment ou une préparation de sauce ou de crème.

NAVET : racine comestible ronde et charnue, blanche et violette à la base des tiges, de saveur douce.

NIÇOISE : se dit d'une préparation à base d'olives, d'anchois. De tomates, de haricots princesse et d'ail.

NOISETTE : définit le stade de cuisson du beurre, lorsque celui-ci commence à blondir. Indique une quantité approximative, employée généralement pour le beurre : de la grosseur d'une « noisette ».

NOIX DE CAJOU : la noix de cajou fait partie de la même famille que la pistache et la mangue. Elle agrmente les salades ou les plats de riz asiatiques.

NOIX DE MUSCADE : graine de fruit du muscadier, qui peut atteindre 9 mètres de haut. Une fois râpée, la noix perd rapidement de son arôme, mieux vaut donc l'acheter entière et la râper vous-même. Elle assaisonne délicieusement les pommes de terre, les œufs et les épinards.

NOIX DE MACADAM : se compose d'un cœur blanc entouré d'une peau brune, lisse et ferme. Son goût rappelle celui de la noix de coco. Elle agrmente les riz et les salades.

NOIX DU BRÉSIL : noix blanche et effilée provenant du Brésil et du Paraguay, qui rappelle la noix de coco par son goût. Elle s'utilise entière ou concassée dans les gâteaux et biscuits. Elle remplace souvent la noix de coco et de macadam.

NORI : algue marine séchée, pressée en fines feuilles. Ces feuilles s'utilisent pour préparer les rouleaux de sushis.

NOUET : linge de mousseline renfermant ce que vous voulez cuire afin qu'il ne soit pas mélangé à la recette dans laquelle vous le plongez. (ex. épices dans marinade)

P

PAIN AU LEVAIN: pain exclusivement avec de la farine, de l'eau, du sel, et du levain, sans aucun apport volontaire de levure de boulangerie ou de toute autre origine.

LEVAIN: le levain est une préparation de farine, sucre et eau (texture pâte à crêpe) qu'on prépare soi-même, qu'on doit garder à 25 degrés de chaleur et le brasser matin et soir. Il fermente. On peut l'utiliser pour faire son pain. On en garde un morceau comme levain, pour le prochain pain.

PAIN DE CAMPAGNE: il s'agit le plus souvent, d'un mélange maison de farine de blé et de farine de seigle. Il peut également être d'une seule farine de blé ayant bénéficié d'une fermentation prolongée, de façon à développer une saveur acidulée et en obtenir une plus longue conservation.

PANCETTA: sorte de bacon, spécialité italienne faite de poitrine de porc salée, roulée et séchée.

PANER: saupoudrer un aliment de chapelure ou mie de pain rassis après l'avoir fariné et trempé dans l'œuf battu; on le fait ensuite frire ou rôtir.

PANER À LA MILANAISE: préparer un appareil à paner à base: d'œuf et mie de pain fine mélangée de parmesan râpé.

PAPILLOTE: mettre des ingrédients d'une préparation dans un papier d'aluminium avant de la cuire au four ou au B.B.Q.

PARER: supprimer toutes les parties impropres à la consommation d'une viande, volaille, gibier ou poisson, ou pouvant nuire à la présentation: nerfs, peaux, arêtes, petits os, etc....

PÂTE FILO: pâte libanaise faite de farine et d'eau présentée en feuilles très fines, utilisée pour réaliser les baklavas.
Maintenant, utilisée dans la cuisine nord américaine.

PAUPIETTE: mince tranche de viande roulée sur une farce.

PECTINE: substance naturelle gélifiante que l'on trouve dans certains fruits (mûres, pommes, groseilles, oranges et citrons) et qui favorise la prise des confitures et gelées.

PERSILLADE: mélange de mie de pain tamisé, de persil et d'ail hachés. Mélange de persil haché et d'ail haché.

PERSILLÉE: se dit d'une viande qui comporte de fines et nombreuses infiltrations graisseuses à l'intérieur du muscle.
Pétrir: travailler la pâte avec les mains ou un appareil culinaire pour obtenir un mélange lisse et homogène.

PINCER: faire colorer rapidement des éléments, viandes ou légumes, dans une matière grasse avant de les mouiller.
Préparation qui consiste à strier les bords d'une pâte (pincer les bords d'une pâte à tarte avec les doigts).

PIQUER: traverser la surface d'une viande de petits bâtonnets de lard, à l'aide d'une "aiguille à piquer". En pâtisserie: faire de petits trous avec une fourchette ou un couteau sur une abaisse de pâte, pour l'empêcher de gonfler.

POCHER: cuire un aliment dans un liquide (eau, court-bouillon ou sauce), maintenu à petits frémissements sans toutefois atteindre l'ébullition. La quantité de liquide doit être suffisante pour que l'élément à pocher y baigne complètement.

POÊLER: cuire à feu vif des pièces de viande ou de volaille en les plaçant dans un récipient avec couvercle et sur une garniture aromatique suée au beurre.

POINTE: très petite quantité prise sur la pointe d'un couteau. Lorsqu'il s'agit d'épices fortes: une pointe de poivre.

PUITS: fontaine.

Q

QUADRILLER : donner aux préparations grillées un quart de tour sur elles-mêmes pendant la cuisson, afin de marquer sur la surface un quadrillage à l'aide des barreaux du grill. Marquer, à l'aide du dos de la lame d'un couteau ou un autre outil, un léger quadrillage sur la surface de certaines préparations en vue de leur présentation.

QUATRE-ÉPICES : mélange d'épices généralement composé de poivre blanc(Jamaïque), de girofle pulvérisé, de gingembre et de muscade râpée. Assez couramment utilisé dans les ragoûts, civets, terrines et plats de gibier.

QUENELLE : boulette ou saucisse faite de purée de viande, de volaille ou de poisson. Les ingrédients des quenelles sont mixés finement et liés avec un peu de matière grasse et d'œufs. À l'aide d'une cuillère, on forme les quenelles qui seront ensuite pochées. Elles se servent en entrée ou comme garniture, dans des potages et des ragoûts.

QUICHE : tarte salée garnie d'œufs, de crème et de bacon.

QUINOA : originaire de l'Amérique du Sud, appartient à la même famille que la bette et l'épinard. Les graines de quinoa, semblables au millet, peuvent remplacer le riz. Le temps de cuisson des graines ne dépasse pas 15 minutes. Le quinoa est riche en fer et en vitamine B. Très précieux pour les personnes allergiques au gluten.

R

RACLETTE : repas typiquement suisse, qui consiste à faire fondre du fromage. La raclette se mange avec de petites pommes de terre, des cornichons, des petits oignons et des aromates. En supermarché, il existe 2 fromages à raclette : l'euro péen plus doux et le canadien plus corsé.

RAFRAÎCHIR : plonger un aliment cuit dans l'eau froide, l'égoutter aussitôt. Cette opération a pour but de raffermir et stopper la cuisson.

RAIE : poisson cartilagineux, au corps aplati, délicieux poché et accompagné de beurre fondu et de câpres. Toujours acheter le poisson bien frais et le préparer sans tarder car il développera rapidement une odeur d'ammoniac provenant d'une glande située dans le cartilage.

RAIFORT (ramonache) : racine ronde ou allongée au goût prononcé qui dégage un arôme de moutarde puissant et piquant. Elle se mange crue comme des radis ou s'utilise râpée dans des sauces pour accompagner le roast-beef, les poissons

gras comme le maquereau, le tofu et les omelettes. Mélangé à du vinaigre et de la crème ou de la mayonnaise, le raifort râpé donne une sauce relevée pour le poulet ou les œufs durs. Le raifort est riche en vitamine C et était jadis consommé pour lutter contre le scorbut lors des expéditions maritimes.

RATATOUILLE : plat de légumes de la cuisine provençale, constitué d'aubergines, de courgettes, d'oignons, de tomates et d'ail. Les légumes braisés composent un délicieux accompagnement de viandes rôties ou de poissons poêlés.

RAVIOLI: plat italien fait de petits carrés de pâtes farcis de viandes ou d'épinards à la ricotta. Ils se servent en sauce.

RÉDUIRE : diminuer le volume d'un liquide ou d'une sauce par ébullition et évaporation dans un récipient non couvert afin de l'épaissir ou d'en augmenter la saveur.

RELEVER : rehausser la saveur d'un mets à l'aide d'épices ou de condiments.

RÉMOULADE : sauce froide faite de mayonnaise, de moutarde, de cornichons, de câpres et de fines herbes ciselées. La rémoulade accompagne très bien les viandes froides, les œufs durs et les salades. (câpre : bouton à fleurs du câprier qui se confit dans le vinaigre et sert de condiment.)

RÉSERVER: mettre de côté des ingrédients ou un plat en attente de leur utilisation au cours d'une préparation.

REVENIR (rissoler) : faire sauter rapidement, dans un corps gras, viandes ou légumes sur toutes leurs faces pour donner de la couleur.

RHUM : boisson fortement alcoolisée faite à base de sucre de canne fermenté ou de jus fermenté de betterave à sucre.

RICOTTA : fromage frais italien au goût acidulé. En cuisine, la ricotta s'utilise surtout dans les sauces, les farces et en gnocchi.

RIS : glande que l'on ne trouve que chez le veau ou l'agneau. Cette viande tendre et fine de goût constitue un mets très recherché. Elle contient peu de matières grasses.

RISOTTO : plat de riz italien. Il est d'abord frit dans l'huile ou du beurre avant d'être cuit en ajoutant du bouillon. Différents ingrédients peuvent être ajoutés à cette base : légumes, fromage, viande ou poisson.

RISSOLER : voir revenir.

ROGNONS : reins de certains animaux considérés pour son utilisation culinaire.

ROQUETTE : plante à petites feuilles poivrées, piquantes que l'on incorpore dans les salades vertes. La roquette ou (rucola) s'avère aussi délicieuse dans les salades de pommes de terre ou de tomates. Cuite ou en purée, la roquette relève les potages et les sauces.

ROUELLES : tranches épaisses ou grosses rondelles en biseau de légumes ou de viande.

ROUILLE : sauce provençale traditionnellement servie avec la bouillabaisse. Elle se compose de piments rouges, de jaune d'œufs, de poivre de Cayenne, de safran, d'ail et d'huile d'olive.

ROUSSIR : donner à une viande ou des légumes une couleur plus ou moins dorée par cuisson dans une matière grasse chaude.

ROUX : mélange, à parts égales de farine et de beurre et qui, une fois chauffé, constitue la base de sauces très variées.

RUBAN (faire le) : une composition fait le « ruban » quand elle est devenue épaisse et qu'en élevant la spatule ou le fouet au dessus du plat elle s'en détache un ruban de pâte et retombe dans la masse en s'affaissant lentement.

RUTABAGA : croisement du navet et du chou, à la chair jaune légèrement piquante. À consommer bouilli, en ragoût ou dans les soupes.

S

SAIGNER (une langouste ou un homard) : après cuisson, enfoncer la pointe d'un couteau entre les deux yeux et poser la tête en bas pendant quelques minutes pour permettre l'évacuation de l'eau qui se trouve à l'intérieur.

SAISIR : commencer la cuisson à feu très vif. Une pièce de viande rouge à rôtir ou à griller doit être saisie au four ou au gril chaud. On peut aussi saisir un élément en le jetant dans une matière grasse portée à haute température.

SARRASIN : plante aux graines triangulaires semblables aux faines. Ces graines s'utilisent comme des grains de blé. La farine de sarrasin ne convient pas pour le pain car elle ne contient pas de gluten. Elle permet en revanche de préparer de délicieuses crêpes, appelées galettes au Québec.

SARRIETTE : plante aromatique originaire de la Méditerranée. Elle entre dans la fabrication des mélanges d'herbes, dont les fameuses herbes de Provence. Son arôme un peu poivré rappelle à la fois ceux de la menthe et du thym. En cuisine la sarriette rehausse goûteusement les soupes, les plats mijotés, le gibier, la saucisse, les farces, les légumineuses et le chou.

SHASHIMIS : (japonais) des bouchées de poisson crues sont présentées sur un plateau et accompagnées de bol de riz. (voir aussi sushis et chirashi).

SAUCE HOLLANDAISE : sauce chaude liée, à base de jaunes d'œufs et de beurre. Elle accompagne traditionnellement le poisson et les légumes comme les asperges, le chou-fleur et les artichauts.

SAUCE SOJA : sauce brun foncé faite à base de fèves de soja soumises à un processus de fermentation. Au Japon, cette sauce appelée shoyu est faite d'un mélange de soja et de blé.

SAUGE : aromate à l'odeur forte et pénétrante. La sauge se marie très bien avec le romarin et les plats de viande ou de poissons plus gras. La sauge facilite la digestion des graisses. À utiliser avec parcimonie parce que le goût domine rapidement les autres ingrédients. (à proscrire en cas de haute pression)

SAUTER : faire dorer légumes, viandes, volailles ou poissons à la poêle sans couvrir. Les ingrédients sont cuits dans de la matière grasse, sans ajouter de liquide.

SCAMPIS : grosses crevettes originaires d'Asie où elles vivent en eau douce. On retrouve les scampis au rayon des surgelés. On peut les cuire de multiples manières : cuites à l'huile, et ailées, en brochette au barbecue, frites ou étuvées dans une bonne

sauce. Il faut toutefois éviter de les laisser mijoter trop longtemps sous peine de les rendre coriaces.

SEIGLE : les grains de seigle dorés ressemblent aux grains de blé, si ce n'est qu'ils sont plus longs et plus étroits. Après le battage, les grains sont nettoyés et réduits en farine. La farine de seigle ne s'utilise quasiment que pour faire du pain. Utilisée pure elle donne un pain de seigle très foncé. Elle peut être mélangée à de la farine de blé pour préparer un pain qui sera alors plus léger mais non moins goûteux.

SEITAN : substitut de viande à base de gluten extrait de la farine de blé dur. Le seitan, dont la texture et le goût rappellent la viande, s'achète frais ou stérilisé, en bocaux. On le trouve aussi sous forme de burgers, de hachis, de saucisses et de garniture à tartiner.

SEMOULE : farine granulée, nourrissante et très digeste, obtenue à partir de blé ou de riz. La semoule s'utilise dans les potages et les desserts comme le pudding.

SHII-TAKE : champignon asiatique que l'on utilise surtout séché en Chine et au Japon. Frais, le shii-take présente un chapeau brun et un pied blanc. Leur goût intense et parfumé rappelle la noix. Ces champignons fermes et juteux rendent relativement peu d'eau à la cuisson.

SINGER : opération qui consiste à saupoudrer de farine des éléments que l'on a préalablement faits revenir dans de la matière grasse, de laisser cuire un peu la farine avant de verser dessus un liquide de mouillement (lait, eau, bouillon, etc.) pour obtenir une sauce liée.

SIROP D'ÉRABLE : édulcorant tiré de la sève de certaines variétés d'érables. Par rapport au miel et au sucre, le sirop d'érable contient peu de calories. De plus il est riche en minéraux (calcium, fer et phosphore).

SORBET : glace légère, sans matières grasses ni jaunes d'œufs. Moins stable que la crème glacée, le sorbet fond plus rapidement. Il se compose essentiellement de jus de fruits, de liqueur et de sirop de sucre.

SOT-L'Y LAISSE : morceau situé au-dessus du croupion d'une volaille, au creux intérieur des os iliaques, et qui passe pour un morceau de choix.

SOUFFLÉ : un soufflé peut être salé ou sucré. Les soufflés salés sont faits à base d'une béchamel épaisse, additionnée de blancs d'œufs battus en neige. On peut y ajouter une multitude d'ingrédients, comme de la chair de crabe écrasée. Ces soufflés se servent en entrée, dès la sortie du four. Les soufflés sucrés sont préparés à base de lait, de sucre et de jaunes d'œufs auxquels on ajoute à la spatule des blancs d'œufs battus en neige. On peut les agrémenter de coulis de fruits ou de liqueur. Les soufflés sucrés se servent comme dessert, également à la sortie du four.

STRUDEL : (Allemagne) pâtisserie aux pommes.

SUCRE GLACE : sucre en poudre très employé en pâtisserie, sert à glacer, à faire de la glace à l'eau.

SUER : mettre un élément, de la viande ou des légumes, à chaleur douce, en récipient couvert, avec un corps gras, afin de lui faire rendre ses sucs en évitant toute coloration.

SUPRÊME : ``blanc`` d'une volaille ou escalope de filet d'un gros poisson.

SUSHI : (Japon) rouleau composé de riz, de poisson cru et de légumes, enveloppé dans une feuille de nori (algue). Il se découpe en tronçons et se sert avec du gingembre et de la sauce soja.

T

TABASCO : sauce piquante composée principalement de piments rouges, utilisée principalement dans la cuisine américaine. Cette sauce se vend en petites bouteilles et relève les plats de viande, œufs et sauces. Le Tabasco entre également dans la composition de certains cocktails, comme le Bloody Mary.

TABOULÉ : salade libanaise faite de blé boulgour, tomates, poivrons, menthe, persil...

TACO : mets mexicain qui se compose d'une galette de maïs farcie de viande hachée pimentée ou agrémentée de guacamole (avocat pilé et tomates). Le taco se sert en entrée chaude ou collation.

TANDOORI : mode de cuisson indien qui consiste à faire mariner des morceaux de poulet sans peau dans un mélange de yogourt, de poivre de Cayenne, de curcuma, de coriandre, d'ail et de paprika. Après avoir laissé mariné le poulet dans ce mélange, les morceaux sont grillés et servis avec une salade. (On trouve des mélanges d'épices spéciaux pour tandoori en supermarché.)

TAPA : amuse-bouche espagnol, que l'on consomme avec un verre de vin. Il peut s'agir d'olives, de morceau de tortilla (omelette), de poissons frits... Toutes les préparations sont présentées dans de petits plats dans lesquels chacun picore avec les doigts ou avec des bâtonnets.

TAPENADE : sauce faite d'une purée d'olives, de câpres et d'anchois. Elle est assaisonnée d'huile d'olive, de jus de citron et d'aromates (ail, thym...). La tapenade s'apprécie sur un pain grillé, à côté de crudités ou en garniture sur des œufs durs. Elle peut également accompagner des grillades de viande ou de poisson.

TAPISSER : garnir l'intérieur d'un moule.

TARTARE : `` à la tartare `` se dit d'un plat préparé avec du bœuf cru. Le steak tartare se compose de bœuf cru haché surmonté d'un jaune d'œuf cru.

TAROT : racine ressemblant à la patate douce.

TEMPÉ : substitut de viande à base de fèves soja cuites et fermentées, également appelé steak de soja. Sa richesse en fibres s'explique par le fait qu'il est préparé avec des fèves de soja entières. La fermentation rend ce produit parfaitement digeste. Le tempé s'utilise souvent pour garnir du pain et est délicieux avec des pâtes, du riz et des salades.

TEMPURA : beignet japonais de crevettes ou de légumes. Ils sont trempés dans une pâte spéciale, puis frits. Ce mets se sert avec de la sauce soja.

TEQUILA : alcool mexicain fabriqué à partir de jus d'agaves, plantes typiques du Mexique. Ses feuilles contiennent une grande quantité de sève sucrée, utilisées pour de nombreuses boissons populaires. La Tequila se sert habituellement dans un verre haut et étroit, avec du sel et des tranches de citron.

THÉ VERT : le thé vert s'obtient en faisant chauffer quelques minutes les feuilles à la vapeur, immédiatement après la cueillette. Le thé ne subit donc pas de fermentation et contient de ce fait plus de théine que le thé noir. Si le thé vert dominait jadis le marché, le thé noir(fermenté avant le séchage) représente actuellement plus de 80% de la production mondiale.

THYM : aromate à l'odeur pénétrante. Les feuilles parfument délicieusement les sauces à la tomates, les œufs, les légumineuses, les grillades, les champignons et les aubergines. Qu'il soit séché ou frais, le thym supporte une longue cuisson, ce qui en fait un condiment idéal pour les potages, les plats uniques et les sauces. Avec le persil et le laurier, il constitue le bouquet garni classique.

TOFU : le tofu (japonais), encore appelé tahoe ou fromage de soja, constitue un fromage blanc à base de lait de soja, surtout utilisé dans la cuisine asiatique. On peut le frire, le poêler, l'incorporer dans des salades ou des sauces, le servir avec des pâtes ou le manger nature. Étant presque sans goût, le tofu peut s'employer dans quasiment toutes les recettes.

TOMBER : réduire une sauce, un fond ou un fumet jusqu'à l'obtention d'un liquide sirupeux (épais).

TOMBER DES LÉGUMES : cuire dans un mouillement beurré jusqu'à complète évaporation du liquide.

TOPINAMBOUR : tubercule d'une plante vivace d'Amérique du Nord qui rappelle la pomme de terre. Le topinambour s'épluche nettement plus facilement une fois cuit que cru. Il est délicieux cuit à la vapeur, poêlé ou en purée. Son goût ressemble à celui de l'artichaut.

TORTELLINIS : pâtes italiennes faites de petits cercles de pâte, farcis et repliés en forme d'anneau. Les tortellinis sont ensuite pochés et servis avec une sauce tomate et du parmesan.

TORTILLA : omelette espagnole de pommes de terre. On peut y ajouter d'autres ingrédients, comme du jambon ou des légumes. L'omelette est cuite des deux côtés et parfois servie en tapa.

TOURNER : donner une forme régulière et arrondie à certains légumes pour la présentation. Se dit également d'une sauce ou d'une crème dont les éléments se dissocient.

TOURTE : tarte recouverte d'une abaisse de même pâte.

TRAVAILLER : battre ou remuer un mélange quelconque soit à la main, soit avec un fouet ou une spatule.

TREMPER : réhydrater certains légumes secs après les avoir soigneusement lavés. Imbiber de sirop les savarins et les babas.

TRUFFE : champignon souterrain rare qui constitue un mets très raffiné. Une fine tranche de truffe suffit à parfumer tout un plat. Les truffes noires fraîches ne sont disponibles que de décembre à mars.

TROUSSER : ficeler les membres d'une volaille ou d'un gibier.

V

VANNER : remuer ou tourner une sauce ou une crème pendant qu'elle refroidit pour éviter la formation d'une peau à la surface.

VELOUTÉ : sauce blanche ou soupe préparée à base d'un fond et d'un roux blanc. Elle s'utilise comme base pour une infinité de sauces.

VENAISON : terme général désignant une grosse pièce de gibier.

VERMOUTH : apéritif à base de vin. Il se boit glacé, avec une tranche de citron. En cuisine, le vermouth se marie très bien avec les crustacés. On l'utilise également pour déglacer les sucs de volaille.

VINAIGRE BALSAMIQUE : (aceto balsamico) vinaigre italien très réputé, fabriqué selon la tradition à partir du moût, le jus de raisin fraîchement pressé qui commence à fermenter. Les plus prisés viennent de Modène et subissent des contrôles de qualité très stricts. Le vinaigre balsamique présente une couleur brune et une consistance sirupeuse.

Z

ZESTE : partie extérieure et colorée de l'écorce de certains agrumes que l'on utilise entière ou râpée, principalement en pâtisserie.

ZESTER : retirer le zeste d'un citron ou d'une orange.