



ART CULINAIRE

LOUISE - TRICHET



Quand cuisiner devient un art

Les cours d'art culinaire s'inscrivent dans le projet éducatif de l'école Louise-Trichet dont la thématique est la santé. L'objectif premier du projet est d'initier nos élèves à l'art culinaire. De plus, ce projet favorise l'élargissement d'une culture générale tout en développant de saines habitudes alimentaires. Tout en exécutant différentes recettes, les élèves sont initiées aux techniques de base, à l'histoire de certains mets ou aliments ainsi qu'au rôle de la chimie et de la physique en cuisine.

Les cours d'art culinaire sont offerts à nos élèves sous deux volets: le volet enrichissement réservé aux élèves enrichies et le volet « Qu'est-ce qu'on mange ce soir? » offert à toutes les élèves.

1) Le volet enrichissement, un privilège offert aux élèves douées

À l'école Louise-Trichet, nous offrons aux élèves doués la chance d'exploiter leur plein potentiel. En plus de suivre des programmes académiques d'enrichissement, les élèves inscrits aux programmes d'enrichissement de 1^{er} cycle ont la chance de suivre une formation complète en art culinaire à l'intérieur même de la grille horaire.

Bien plus que de simples recettes !

Les cours de cuisine à l'école Louise-Trichet, c'est bien plus que de réaliser de simples recettes, c'est partir à la découverte des secrets moléculaires de la cuisine.

- Quel est le rôle de l'œuf en pâtisserie (agent épaississant, agent de levure, agent émulsifiant, agent liant, agent enrobant)?
- Pourquoi est-il important de blanchir les jaunes d'œuf ?
- Pour préparer une crème brûlée, doit-on utiliser du lait, de la crème 15% ou de la crème 35% ?
- Crème à cuisson, à fouetter, champêtre, à café ou à table. Quel est le rôle de chacune d'elles ?
- Qu'est-ce que le gluten et quel est son rôle en pâtisserie ?
- Pourquoi le sucre, les matières grasses et les ingrédients acides sont des ingrédients qui attendrissent un gâteau et freinent la formation d'un réseau de gluten ?
- Qu'est-ce que le pétrissage ?
- Quels sont les types de farine et leur utilisation?
- Qu'est-ce qu'un roux et quel est son utilité ?
- Comment obtenir une pâte brisée légère et feuilletée?
- Les matières grasses utilisées: saindoux, graisse végétale ou beurre ?
- Que faire avec les différentes coupes de bœuf ?

Programme complet du 1^{er} cycle ci-dessous

2) Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Des cours de cuisine pour tous !

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir » est une activité parascolaire offerte à tous les élèves de l'école. Ce volet, qui s'inscrit lui aussi dans le projet phare de l'école, vise à initier nos élèves aux techniques de base afin de simplifier la vie en cuisine au quotidien tout en leur offrant l'opportunité d'explorer les spécialités de différents pays. Une fois les bases maîtrisées, il devient facile d'improviser des repas sains et savoureux pour toute la famille. En découvrant que cuisiner est un plaisir plutôt qu'une corvée, nous souhaitons amener nos élèves à cuisiner des plats santé en toute simplicité et ainsi développer de saines habitudes alimentaires.



Le programme

But du programme en Art Culinaire

Favoriser chez l'élève l'approfondissement de savoirs, soit :

- Lui permettre de développer son autonomie, sa capacité d'apprendre ainsi que d'acquérir des méthodes de travail efficaces;
- Lui permettre de développer sa créativité et son sens de l'initiative;
- Lui permettre d'acquérir de saines habitudes alimentaires;
- Lui permettre de développer son sens des responsabilités et de viser l'excellence;
- Lui permettre de découvrir la culture culinaire de différents pays;
- Lui permette de découvrir les propriétés des aliments.
- Lui permettre de développer la coopération au sein d'une équipe de travail.

Intentions éducatives

Le programme en *Art Culinaire* vise à développer les attitudes et comportements suivants :

- La prise en compte des techniques culinaires comme éléments fondamentaux des apprentissages en cuisine;
- La capacité à établir des liens au regard des réactions physico-chimiques des aliments;
- L'acuité des sens par rapport aux qualités organoleptiques des aliments;
- L'organisation méthodique du travail;
- La coopération;
- L'exercice de la pensée critique;
- La rigueur et la précision dans l'exercice des tâches;
- La mise en œuvre de la pensée créatrice;
- L'ouverture à la découverte des plats ou aliments non familiers.

Compétences au programme en *Art Culinaire*

- Adopter des mesures préventives en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires;
- Évaluer les qualités organoleptiques des aliments;
- Cuisiner des hors-d'œuvre et des entrées;
- Cuisiner des potages;
- Apprêter les fruits et les légumes;
- Réaliser des pâtes de base;
- Réaliser des sauces et des fonds;
- Cuisiner des viandes et des volailles;
- Cuisiner des poissons;
- Réaliser des desserts;
- Réaliser des présentations culinaires.



**PROGRAMME
D'ART CULINAIRE**
ÉCOLE LOUISE-TRICHET

La planification (1^{re} année)

GÉNÉRALITÉS

- Sécurité et hygiène p.14
- Les outils de cuisine p.16
- Les unités de mesure p.19
- Les différentes tailles de légumes p.21
- La cuisson des aliments p.25
- La physique de la cuisson au four p.28
- Cuisiner au micro-ondes p.30
- Guide de la congélation 101 p.32

1.1 Les qualités organoleptiques

- L'odorat p.37
- La vision p.42
- La gustation p.45

Expérimentations diverses – dégustation à l'aveugle
Dîner non inclus.

1.2 Les pâtes fraîches

- Les variétés de pâtes alimentaires p.48
- Réaliser et laminier une pâte de base p.50
- Réaliser une sauce tomate (sauce mère) p.116
- Réaliser une sauce Gigi (sauce dérivée) p.118
- Tailler un légume (cf. ciseler un oignon) p.23
- Histoire de sel p.52
- Le sodium, un danger qui vous guette p.55
- Fettuccini ai funghi (démonstration) p.56

Dîner inclus : Fettuccini alla Gigi ou
Fettuccini ai funghi

1.3 La pâte brisée

- La chimie des pâtisseries p.57
- Une question de vocabulaire (France-Québec) p.62
- La chimie de la pâte brisée p.63
- Recettes de pâte brisée classique p.68
- La cuisson des tartes p.72
- La cuisson des pommes p.74
- Les différentes variétés de pommes p.76
- Réaliser une tarte
 - Tarte aux pommes p.77
 - Tarte au sucre spiralée p.79
 - Tarte aux pacanes p.81

Dîner non inclus

Dessert inclus le lendemain de l'atelier

ÉVALUATION 1

1.4 Les potages passés

- Soupe ou potage ? p.82
- Fond, bouillon ou consommé ? p.84
- Réaliser un potage passé
 - Réaliser un potage de courge à la pomme p.86
 - Réaliser un potage de brocoli p.87
 - Réaliser un potage de poireau à la poire p.88

Dîner inclus : Potage de brocoli
Potage de courge à la pomme

1.5 Les œufs

- L'œuf
 - L'anatomie de l'œuf p.89
 - Les différents rôles de l'œuf en cuisine p.90
 - Les bienfaits p.91
 - La classification p.92
 - Les types de cuisson de l'œuf p.94
 - Cuire une pâte Brisée à blanc
 - Réaliser une omelette p.96
 - Réaliser une quiche p.100
 - Réaliser un œuf bœuf p.102
 - L'abc du saumon fumé p.103
 - Les sauces émulsionnées chaudes (Hollandaise) p.138
- Dîner inclus : Quiche aux poireaux & gruyère
Omelette
Oeuf bœuf

1.6 Les crèmes desserts

- Les types de crèmes desserts
 - La chimie de la crème brûlée p.105
 - Douce crème (les variétés de crèmes) p.107
 - La vanille (vidéo)
 - Réaliser une crème brûlée p.109
 - Réaliser une gaufrette (décoration & accompagnement) p.110
- Dîner non inclus
Dessert inclus le lendemain de l'atelier : Crème brûlée aux agrumes

ÉVALUATION 2

1.7 Les sauces mères et leurs dérivées

- Les sauces (les principes de base) p.111
 - Les fonds p.111
 - La liaison p.113
 - Les sauces mères p.115
 - Sauce tomate de base p.116
 - Sauce à pizza p.117
 - Sauce Gigi p.118
 - Sauce Al'Arrabiata p.119
 - Sauce Puttanesca p.120
 - Sauce béchamel p.121
 - Sauce à l'estragon p.122
 - Sauce Aurore p.122
 - Sauce Mornay p.123
 - Velouté de volaille p.124
 - Sauce au citron p.125

- Sauce aux fines-herbes p.126
 - Sauce aux champignons p.127 cf.p.56
 - Sauce rosée p.128
 - Sauce demi-glace p.129
 - Sauce aux champignons p.130
 - Sauce chasseur p.131
 - Velouté de poisson p.132
 - Sauce à la sauge et aux champignons p.133
 - Sauce Bercy p.134
 - Mayonnaise p.135,136
 - Sauce tartare p.137
 - Sauce Hollandaise p.138
- S.O.S béchamel ! p.139
- Réaliser une sauce béchamel (sauce mère) p.121
- Réaliser une sauce Mornay (sauce dérivée) p.123
- Tailler un légume (cf. ciseler et émincer) p.23
- Réaliser des crêpes farcies p.143
- Jambons & compagnie p.145
- Gratiner un plat (gratin de légumes) p.148

Dîner inclus : Crêpe au jambon, fromage et asperges
Gratin de légumes

1.8 Spécial de Noël

- La chimie du sucre à la crème p.149
- Réaliser du sucre à la crème p.153
- Noix épicées p.154
- Réaliser des chaussons aux pommes p.155
- Les papiers de cuisson p.156
- Tout sur la dinde p.159
- Une dinde juteuse ! p.164

Dîner non inclus (apporter un lunch)

Dessert inclus : Morceaux de sucre à la crème & un chausson

1.9 Les potages taillés

- Les vertus des légumineuses p.167
- Les légumineuses p.169
- Préparer un consommé p.84
- Tailler un légume (cf. macédoine) p.24
- Réaliser une minestrone p.172

Dîner inclus : Minestrone

1.10 La viande hachée

- Les précautions à prendre avec la manipulation et la cuisson de la viande hachée. p.173
- Réaliser des Polpette Marcovecchio p.177

Dîner inclus : Polpette Marcovecchio (servi avec des pâtes)

ÉVALUATION 3

1.11 Le velouté de volaille (sauce-mère)

- Découper une volaille à cru p.178
- Le secret d'un bon fond de volaille p.179
- Réaliser un fond de volaille p.179
- Pocher une volaille p.180
- Réaliser un velouté de volaille p.124
- Bien cuire les légumes p.181
- Tailler un légume (cf. brunoise) p.24
- Réaliser des vol-au-vent au poulet p.183

Dîner inclus : Vol-au-vent au poulet

1.12 Les riz (riz à grains courts)

- Le tour du riz (les variétés) p.184
- Les variétés de sushis p.190
- Tailler un légume (cf. juliennes) p.24
- Réaliser des makis
 - Assaisonner le riz à sushi (sushi meshi) p.191
 - Mayonnaise épicée p.192
 - Mayonnaise piquante p.192
 - Mayonnaise au wasabi p.193
 - Sauce piquante au sésame p.193
 - Sauce soya sucrée (tsume) p.194

Dîner inclus : Sushis variés

ÉVALUATION 3

1.13 La pizza

- Le guide de la pizza 101 p.195
- La chimie des levures p.202
- Réaliser une pâte à pizza p.204

Dîner inclus : Pizza (différentes variétés)

1.14 Le chocolat

- Le chocolat p.205
 - L'histoire du chocolat
 - La culture du cacao
 - La transformation du cacao
- La moulage des bonbons p.209
 - La cristallisation du beurre de cacao
 - Le refroidissement
 - La conservation
 - L'entreposage
 - Les ganaches

Dîner non inclus

Deux chocolats à apporter à la maison

ÉVALUATION 4

1.15 Poêler un poisson

- La cuisson du poisson p.212
- Cuire un riz à grain long p.187
- De bons légumes verts p.215
- Le beurre à cuisson p.217
- Qu'est-ce que le gras trans ? p.219
- Réaliser un riz pilaf p.221
- Préparer un bouquet garni p.221

Dîner inclus : Saumon
Tilapia & riz pilaf

1.16 Les sauces émulsionnées (sauce mère)

- Qu'est-ce qu'une émulsion ? p.222
- La chimie de la mayonnaise p.223
- Les vinaigres p.226
- Les marinades sèches p.230
- Herbes et épices p.232
- Réaliser une salade César p.239
 - Réaliser une sauce émulsionnée – mayonnaise
 - Réaliser des croûtons
- Réaliser une poitrine de poulet à la cajun p.241

Dîner inclus : Salade César & poulet à la cajun

1.17 La pâte sablée

- La chimie des meringues p.242
- Réaliser une pâte sablée p.247
- Réaliser une tarte ricotta-framboises p.248
- Réaliser une tarte au citron p.249

Dîner non inclus

Dessert inclus le lendemain de l'atelier

ÉVALUATION 5

INDEX : Lexique

p.251



**PROGRAMME
D'ART CULINAIRE**
ÉCOLE LOUISE-TRICHET

La planification (2^e année)

2.1 Entrées & amuse-gueule

p.2-14

- La composition d'un repas
- Réaliser des entrées et des amuse-gueule

Dîner non inclus

Dégustation de plusieurs amuse-gueule.

2.2 Les pâtes fraîches farcies

- Réaliser une pâte fraîche p.2-15
- Réaliser des farces
 - Ravioli alla bolognese (veau & prosciutto) p.2-17
 - Ravioli di magro (fromage & épinard) p.2-18
- Réaliser une sauce
 - Salsa madre p.2-19

Dîner inclus : Ravioli alla bolognese
Ravioli di magro

2.3 Les mousses

- chimie des pâtisseries p.2-20
- Les blanc d'œufs battus en neige p.2-25
- La chimie des fruits p.2-27

- Réaliser une mousse
 - Mousse mascarpone-framboises p.2-28
 - Mousse trois chocolats p.2-29
 - Mousse trois chocolats (sans œufs) p.2-31

Dîner non inclus

Dessert inclus le lendemain de l'atelier : Mousse aux framboises
Mousse trois chocolats

2.4 Braiser une viande

- Braiser une viande p.2-32
 - La purée de pommes de terre p.2-34
 - Réaliser une purée de pommes de terre p.2-36
 - Les variétés de pommes de terre p.2-37
 - ÉVALUATION 1
- Dîner inclus : Bœuf braisé

2.5 Cuire un poisson au four (griller & en papillote)

- Réaliser un velouté de poisson p.1-132
- Cuire un poisson à l'étouffé (en papillote) p.2-40
- Griller un filet de poisson (saumon laqué) p.2-41
- Réaliser une sauce tartare (sauce dérivée) p.1-137
- Tailler un légume (cf. juliennes) p.1-24

Dîner inclus : Saumon laqué à l'érable et au gingembre
Tilapia à la Thaïlandaise

2.6 Les gâteaux

- La chimie des gâteaux p.2-42
- Un gâteau santé, mythe ou réalité ? p.2-45
- Les différents types de farine p.2-49
- Réaliser une pâte à gâteau (chocolat) p.2-51-52
- Réaliser une mousse aux noisettes (pour gâteau-mousse) p.2-54
- Réaliser une crème au beurre (café) p.2-55
- Réaliser un glaçage au chocolat p.2-56

Dîner non inclus

Dessert inclus la journée même de l'activité : Gâteau au chocolat

2.7 Les potages liés & le pain

- Le pain p.2-57
- Réaliser une pâte à pain p.2-59
- Cuire des pétoncles
- Réaliser une chaudière p.2-61

Dîner inclus : Chaudière de fruits de mer & pain au lait

2.8 La pâte à choux

- La chimie de la crème pâtissière p.2-62
- Préparer une pâte à choux p.2-65
- Préparer une crème Chantilly
- Préparer une crème pâtissière p.2-66
- Réaliser un glaçage au chocolat p.2-56

Dîner non inclus

Dessert inclus la journée même de l'activité : Éclair au chocolat

2.9 Spécial Noël

- Réaliser une bûche de Noël p.2-67

Dîner non inclus

Dessert inclus la journée même de l'activité : Bûche de Noël

2.10 Les fromages d'ici

- Les types de fromage p.2-68
 - Pâte fraîche p.68
 - Pâte molle (croûte fleurie & croûte lavée) p.70
 - Pâte pressée (cuite ou non cuite) p.76
 - Pâte persillée p.81

ÉVALUATION 2

Dîner non inclus

Inclus : dégustation de plusieurs types de fromage

2.11 Sauter une viande & des légumes

- Type de cuisson : sauter p.2-83
- Dorer une viande p.2-88
- Les marinades p.2-89
- Réaliser un sauté de poulet aux arachides p.2-91
- Réaliser un sauté de carottes et pois mange-tout p.2-92

Dîner inclus : Poulet sauté aux arachides
Carottes et pois mange-tout au gingembre

2.12 Frire un aliment (utiliser la friture en toute sécurité)

- La friture 101 p.2-93
- Les crevettes p.2-97
- Les secrets des frites parfaites p.2-100
- Les types de pommes de terre p.2-37
- Préparer des rouleaux impériaux p.2-103
- Panner et frire des crevettes

Dîner inclus : Rouleaux impériaux
Crevettes panées (dégustation)
Frites maison (dégustation)

2.13 Rôtir une viande

- Tendre rôti de boeuf p.2-105
 - Réaliser un fond de veau p.2-109
 - Réaliser une sauce demi-glace (sauce-mère) p.1-129
- ÉVALUATION 3

Dîner inclus : Rôti de boeuf

2.14 Paner un aliment

- Paner un aliment p.2-110
- Préparer une escalope
- Réaliser une escalope de veau p.2-111
- Poitrine de poulet en portefeuille
- Réaliser un poulet cordon bleu p.2-112

Dîner inclus : Escalope de veau à la milanaise
Poulet cordon bleu

2.15 Le végétarisme

- Le principe du végétarisme p.2-113
- Le merveilleux monde du tofu p.2-117
- Réaliser un hamburger à l'avoine p.2-122
- Réaliser un pain aux légumineuses p.2-123

Dîner inclus : Hamburger à l'avoine & pain aux légumineuses

2.16 Épreuve de fin de programme

- Relever des défis en fonction des ingrédients imposés

Dîner inclus : À déterminer

2.17 Activité de clôture (souper des parents)

- Planifier un repas cinq services
 - Élaborer un menu
 - Gérer un budget
 - Élaborer une brigade
 - Réaliser les composantes du repas
 - Assurer le service aux tables

Dîner non inclus

Souper inclus

2.18 La cuisson au BBQ (Activité optionnelle à réaliser si les conditions le permettent)

- Les précautions à prendre avec l'utilisation du BBQ p.2-124
- Jaune moutarde p.2-127
- Pour un steak grillé parfait p.2-130
- Les meilleures coupes de viande pour le BBQ p.2-135
- Réaliser un parfait hamburger

Dîner inclus : Hamburger

INDEX : Lexique

p.1-251