

FERRANDI  
PARIS

# FRUITS

RECETTES ET TECHNIQUES  
D'UNE ÉCOLE D'EXCELLENCE



Flammarion



# FRUITS

**Conception graphique et mise en pages :** Alice Leroy  
**Collaboration rédactionnelle :** Estérelle Payany

**Coordination FERRANDI Paris :** Audrey Janet  
**Chefs pâtissiers FERRANDI Paris :** Marc Alès (MOF 2000),  
Georges Benard et Carlos Cerqueira  
**Étudiants FERRANDI Paris :** Noura Abou-Zeid,  
Laëtitia Collardey, Amine El Makoudi, Liangya Lin,  
Margot Masson, Laurine Petiteau, Zihan Zeng

**Édition :** Clélia Ozier-Lafontaine  
**Relecture :** Sylvie Rouge-Pullon  
**Fabrication :** Christelle Lemonnier  
**Photogravure :** IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2021  
Tous droits réservés  
ISBN : 978-2-0802-7193-8  
N° d'édition : L.01EPMN001234.N001  
Dépôt légal : octobre 2021  
editions.flammarion.com

FERRANDI

PARIS

# FRUITS

RECETTES ET TECHNIQUES  
D'UNE ÉCOLE D'EXCELLENCE

Photographies de Rina Nurra

Flammarion



# ÉDITO

Depuis plus de cent ans, toutes les disciplines culinaires sont enseignées à **FERRANDI Paris**. Après nos ouvrages consacrés à la cuisine et à la pâtisserie, aussi érudits et complets que savoureux et gourmands, nous avons choisi d'apporter à la connaissance de tous nos savoir-faire sur des sujets précis, comme le chocolat ou les légumes. Voici venu désormais le temps d'explorer la variété des fruits, aussi bien dans le registre salé que sucré.

Pommes, poires, fraises, kiwis, bananes, litchis ou tamarillos, les vergers d'ici et d'ailleurs recèlent une diversité de goûts, de formes et de parfums appétissants. Synonymes de plaisir depuis le Moyen Âge, les fruits savent non seulement clore le repas avec gourmandise en apportant leurs saveurs aux desserts, mais aussi se glisser dans nombre de préparations salées qu'ils enrichissent de leurs contrastes. Autant de diversité ne peut qu'inspirer les cuisiniers et les pâtisseries !

Au cœur de la pédagogie de notre école figurent les notions d'apprentissage des savoir-faire traditionnels mais aussi d'innovation créative. Cet équilibre subtil est maintenu par le lien unique que nous entretenons avec le milieu professionnel, qui a fait de l'école l'institution de référence qu'elle demeure aujourd'hui. C'est pourquoi cet ouvrage ne contient pas seulement des recettes, mais également de nombreuses techniques fondamentales et des conseils précis qui seront utiles à celles et ceux qui ont envie d'explorer ce sujet passionnant, que ce soit à la maison ou dans un cadre professionnel.

Je remercie chaleureusement pour la réalisation de cet ouvrage les collaborateurs de **FERRANDI Paris**, en particulier Audrey Janet qui en a assuré la coordination, ainsi que Marc Alès (MOF 2000), Georges Benard, et Carlos Cerqueira, chefs pâtisseries de l'école, qui se sont investis pour transmettre leurs savoir-faire et ont su associer leur technicité à leur créativité pour souligner la richesse culinaire de l'univers du verger. Les fruits que vous savourerez dans ces pages sont les fruits de leur travail !

**Bruno de Monte**  
Directeur de **FERRANDI Paris**

# SOMMAIRE

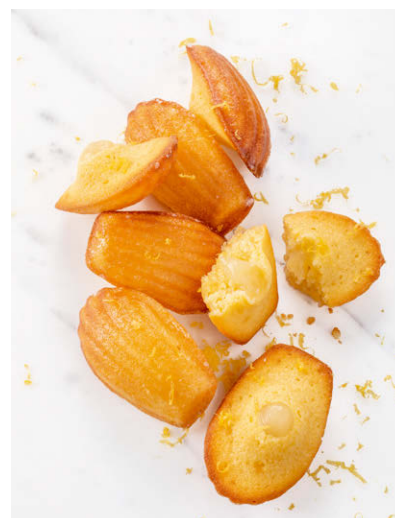


8	<b>Introduction</b>
10	<b>Les fondamentaux des fruits</b>
18	<b>Matériel</b>

## 24 **LES TECHNIQUES DE BASE**

26	Préparer
50	Découper
72	Cuire





## 124 LES RECETTES

- 126 Les agrumes
- 156 Les fruits à noyaux
- 180 Les fruits à pépins
- 202 Les fruits rouges, baies et rhubarbe
- 228 Les fruits tropicaux
- 260 Les fruits à coque et fruits secs

## 296 ANNEXES

- 298 **Bon à savoir**
- 300 **Index**
- 302 **Remerciements**

# INTRODUCTION

## FERRANDI Paris *en bref*

Cuisiner, pâtisser, manager des équipes, gérer et développer un hôtel ou un restaurant, aussi bien en France qu'à l'étranger : toutes ces compétences sont au cœur des apprentissages de **FERRANDI Paris** qui forme l'élite des professionnels de la gastronomie et du management hôtelier, acteurs du renouveau, en France et à l'international. Surnommée à juste titre par la presse « le Harvard de la gastronomie », **FERRANDI Paris** est avant tout une grande école hôtelière française réunissant tous les savoir-faire de l'hôtellerie et de la restauration. Que ce soit sur son campus historique de Paris au cœur de Saint-Germain-des-Prés, à Bordeaux, à Rennes ou bientôt à Dijon, elle est la seule école en France à proposer toutes les formations de la gastronomie et de l'hôtellerie (restauration, arts de la table, boulangerie, pâtisserie et management hôtelier), du CAP au Master spécialisé (bac +6), sans oublier les programmes internationaux, affichant fièrement un taux de réussite aux examens de 98 %, le plus élevé en France pour les diplômés du secteur.

Créée il y a cent ans par la Chambre de commerce et d'industrie de Paris Île-de-France, elle est associée par son nom à plusieurs générations de chefs et d'entrepreneurs qui se sont distingués par leur signature culinaire et leurs talents d'innovateurs. Reconnue pour déployer l'excellence en tous lieux et à tout moment, l'école développe une pédagogie axée sur la maîtrise des fondamentaux, la capacité à innover, l'acquisition de compétences managériales et entrepreneuriales, ainsi que la pratique en situation réelle.

### **Une relation unique avec le milieu professionnel**

Espace de découverte, d'inspiration et d'échanges où se mêlent cuisine, management, art, science, technologie et innovation, **FERRANDI Paris** fédère les plus grands noms du secteur autour des problématiques de renouveau de l'industrie hôtelière et de la créativité culinaire. Les 2 200 apprentis et étudiants formés chaque année, ainsi que les 300 étudiants internationaux représentant plus de 30 nationalités, et les 2 000 adultes en perfectionnement ou en reconversion professionnelle sont formés par une centaine de professeurs au profil bien spécifique.





Si certains sont Meilleurs Ouvriers de France et lauréats de prix culinaires, tous ont travaillé au moins dix ans en entreprise, dans des maisons prestigieuses, en France et à l'international. D'autres institutions, comme l'ESCP Business School, Agroparitech, l'Institut Français de la Mode, ou à l'international avec The Hong Kong Polytechnic University, ITHQ Canada, l'Institute for Tourism Studies Chine, Johnson & Wales University... enrichissent également les formations grâce à des partenariats pédagogiques assurant l'ouverture sur le monde. Parce que la théorie et la pratique ne peuvent être dissociées et parce que la pédagogie **FERRANDI Paris** repose sur l'excellence, les élèves sont également associés à des manifestations officielles, grâce aux partenariats suivis avec les principales associations du milieu culinaire (Maîtres Cuisiniers de France, Société des Meilleurs Ouvriers de France, Euro-Toques...) et à l'organisation de nombreux concours et prix prestigieux au sein de l'école. Autant d'occasions de mettre en œuvre leur pratique ! Porteuse du savoir-recevoir à la française, membre du Conseil interministériel du Tourisme, du Comité stratégique d'Atout France et de la Conférence d'excellence du Tourisme, l'école attire chaque année des étudiants du monde entier.

### **Des savoir-faire multiples**

Les savoir-faire de **FERRANDI Paris**, associant pratique et collaboration étroite avec les professionnels, ont également été diffusés grâce à deux ouvrages de référence, consacrés à la cuisine puis à la pâtisserie. Traduits en plusieurs langues et vendus à de nombreux exemplaires destinés aussi bien aux professionnels qu'au grand public, ils ont rencontré un tel succès que cela nous a donné envie d'ouvrir encore plus les portes de notre école sur des savoir-faire plus spécifiques. Après l'exploration de la gourmandise du chocolat et l'infinie diversité des légumes, voici venue la saison des fruits.

### **Les fruits, une diversité de parfums inspirante**

Qu'ils poussent ici (pommes, poires, fraises, abricots...) ou proviennent d'ailleurs (bananes, ananas, litchis...) leur variété de formes, de couleurs et de parfums enchante toujours les sens. Désormais, les façons traditionnelles de les préparer comme les confitures, tartes et cakes côtoient les inspirations du monde entier : mochi japonais, pavlova australienne et granité italien démontrent l'infinie palette de saveurs et de textures que les fruits peuvent nous offrir. Autant de possibilités que les professionnels de l'école ont eu à cœur d'explorer dans cet ouvrage, pour le plus grand plaisir de tous.







# LES FONDAMENTAUX DES FRUITS

## Qu'est-ce qu'un fruit ?

Contrairement au mot « légume », le fruit désigne d'abord une réalité botanique : selon le Larousse, il s'agit de « l'organe végétal issu du développement de l'ovaire, à la suite de la fécondation des ovules, et qui, à maturité, contient les graines ». Mais le mot désigne aussi, toujours selon le même dictionnaire, le « produit comestible de certains végétaux, de saveur généralement sucrée ».

Le fruit se forme à partir de la fleur pollinisée, et peut donc prendre différentes formes : des drupes (mangue, cerise, pêche), des baies (avocat, myrtille, raisin, tomate), des gousses (pois, légumineuses, arachides), des capsules, des akènes... Ainsi, les fruits botaniques ne sont pas toujours des fruits gastronomiques : dans la fraise, les vrais « fruits », ce sont les multitudes de petites graines qui ornent le réceptacle charnu que l'on dévore. Certains légumes sont donc bien botaniquement des fruits : tomate, courgette, aubergine, courge... Et certains fruits sont même des légumes... comme la rhubarbe, pétiole d'une feuille et seule fruit consommé de ce type. Quant à dire que le légume se consomme salé et le fruit sucré, cette distinction souffre aussi des exceptions : le melon se consomme aussi bien en entrée qu'en dessert, et les agrumes sont utilisés dans nombre de salades ou de plats traditionnels comme le canard à l'orange ! Botanique et cuisine ne s'accordant donc pas toujours strictement, nous parlerons bien dans cet ouvrage des fruits au sens culinaire du terme.



## Différents types de fruits

La classification la plus commune repose sur l'aspect et la texture des fruits, permettant de les regrouper selon le même type d'usage. Pour cet ouvrage, ils ont été classés ainsi : agrumes (orange, citron, pamplemousse...), fruits à noyaux (cerise, prune, pêche), fruits à pépins (pomme, coing, poire, raisin...), fruits rouges, baies (fraises, mûres) et rhubarbe (qui traditionnellement s'accorde avec des fruits rouges...), fruits tropicaux (ananas, mangue, banane...), fruits à coque et fruits secs (pistache, noix, noisette, canneberge, figue séchée...). On aurait pu également les classer selon leur composition : les fruits particulièrement aqueux (raisin, pêche, melon, poire...), ceux riches en amidon (châtaigne, banane, datte...) ceux riches en lipides (noix de coco, amande), ceux qui contiennent beaucoup de pectine (coing, agrumes, fraise...). Enfin, certains fruits peuvent s'inscrire dans plusieurs catégories : ainsi, le kiwi, considéré comme un fruit à pépins, est botaniquement une baie, et a longtemps été un fruit tropical avant de prospérer sous nos latitudes.

## Les différents types de culture fruitière

Agriculture biologique ou conventionnelle ? Raisonnée, en permaculture, intensive ou extensive ? Sous serre ou en plein champ ? Il existe de nombreuses façons de produire des fruits et bien des débats pour savoir comment réussir à nourrir la Planète.

Pour les cuisiniers et les pâtisseries, les critères les plus importants à prendre en compte sont :

- **la saisonnalité** : elle garantit un fruit plus savoureux, n'ayant pas nécessité de chauffage ou de mûrissement artificiel coûteux en énergie ;
- **la fraîcheur** : elle est plus facile à garantir pour un fruit cultivé localement et ayant peu voyagé, ce qui est moins facile pour un fruit tropical ;
- **le goût** : il dépend de la variété et du type de culture, sachant qu'un produit cueilli mûr et en saison sera plus goûteux ;
- **la possibilité de valoriser l'intégralité d'un fruit** : pour utiliser épiluchures, trognons et autres parties moins nobles, privilégiez les fruits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, en les lavant bien soigneusement.

## Bien les choisir

**Plus fraîchement ils seront cueillis, meilleurs ils seront !** Ils doivent être sans meurtrissures et bien colorés, ni trop fermes ni trop mous : certaines variétés finissant leur maturation à domicile (voir plus loin), il faut attentivement les surveiller pour les consommer au moment optimal.

La fraîcheur n'est pas toujours synonyme d'éclat et de brillance : ainsi, lorsque prune et raisin sont recouverts d'une fine pellicule, la pruine, c'est que leur cueillette remonte à peu. **Pour les fruits à coque**, ils se conservent plus longtemps non écalés, leur coquille les protégeant du rancissement. En poudre, effilés, en bâtonnets, les amandes, noisettes et autres fruits à coque se conservent moins : mieux vaut les choisir conditionnés sous vide et vérifier qu'ils aient été transformés il y a peu.



## Bien les préparer

Ce sont des produits vivants, il est indispensable de les laver correctement et de les essuyer avant de les préparer, sans les laisser tremper afin de limiter la perte de vitamines et éviter qu'ils ne se gorgent d'eau. Une fois épluchés et découpés, les fruits doivent être impérativement conservés au réfrigérateur et consommés rapidement, afin d'éviter l'oxydation.

**Attention :** de très nombreux fruits noircissent rapidement après la découpe (pomme, banane, poire, pêche, abricot...). Pour lutter contre cette oxydation naturelle, mieux vaut donc les préparer au dernier moment, les arroser avec du jus de citron (voire du vinaigre ou du jus d'un autre agrume, selon la recette qui suivra) ou les pocher dans un sirop de sucre.

La découpe en morceaux de taille égale (voir les différentes découpes p. 50) permet une cuisson uniforme, mais il est également bon de savoir que plus un fruit est coupé finement, plus il est exposé à l'air et plus la perte de vitamines et minéraux sera importante.

## Bien les cuire

**Une très grande majorité de fruits se consomment crus et cuits.** Néanmoins, certains fruits à texture dure, comme le coing, ne se consomment que cuits. Pour les pêches, abricots, pommes et poires, certaines variétés ont été sélectionnées pour leur goût ou leur texture plus ferme, résistant mieux à la cuisson et aux méthodes de conservation du type conserve ou confisage. **Les cuissons prolongées tendent à diminuer l'intérêt nutritionnel des fruits, qui y perdent une partie de leurs vitamines.** Mieux vaut privilégier les cuissons courtes pour préserver la saveur et la valeur nutritive des fruits. Pocher, rôtir, compoter ou confire, toutes les techniques de cuisson sont détaillées dans cet ouvrage (voir le chapitre « cuire » p. 50).

## Ne rien gâcher

Respecter les produits, c'est les utiliser dans leur intégralité, et éviter de nourrir les poubelles. On a souvent pris l'habitude de ne consommer qu'une partie du fruit, alors qu'on peut valoriser ce que l'on met d'habitude de côté dans d'autres préparations.

En voici quelques exemples :

- **Pour les pommes et les poires :** trognons et pelures peuvent se transformer en gelées, parfaites pour napper les tartes aux fruits.

- **Pour les abricots :** en cassant les noyaux d'abricots, on peut en extraire une amande légèrement amère, à consommer avec modération. En effet, elle contient à petite dose de l'amygdaline, qui se transforme dans le corps en acide cyanhydrique, que l'on connaît aussi sous le nom de cyanure, un dangereux poison. Pour intoxiquer un adulte, il lui faudrait néanmoins consommer au moins une trentaine d'amandes en moins d'une heure... Voilà pourquoi l'Autorité européenne de Sécurité des Aliments recommande de ne pas dépasser 3 amandes d'abricot pour un adulte et ½ pour un enfant en une seule prise. On peut néanmoins en glisser quelques-unes dans la confiture ou la compote d'abricots, en ajouter un peu dans les biscuits à l'amande (financiers, amaretti) ou les faire infuser dans la crème pour réaliser une panna cotta ou une glace au léger goût d'amande amère.

- **Pour les fraises :** les pédoncules verts avec leurs couronnes de feuilles sont toujours mis de côté. Dommage !

S'ils sont bio, on peut les faire infuser toute une journée dans l'eau froide avant de filtrer. On obtient une eau parfumée à la fraise, à déguster toute fraîche.

• **Pour les mangues** : leurs noyaux adhérents gardent toujours sur eux un peu de chair parfumée. Elle peut être infusée dans de la crème liquide chauffée, pour réaliser ensuite une chantilly ou une panna cotta qui prendra discrètement le parfum de la mangue.

• **Pour l'ananas** : sa peau bien nettoyée (et obligatoirement issue de l'agriculture biologique) peut parfumer un sirop (100 g de sucre pour 25 cl d'eau et la peau d'un ananas, laissez frémir 10 minutes, filtrez en écrasant l'ananas puis conservez au réfrigérateur).

• **Pour les agrumes** : tous les zestes peuvent être confits, séchés ou même réduits en une poudre parfumée.

Les fruits un peu défraîchis ou visuellement moins attractifs peuvent être transformés en compote, rôtis au four ou utilisés dans des coulis et des smoothies. Enfin, toutes les parties restantes des fruits peuvent être compostées, à l'exception de celles des agrumes.

## Conservation des fruits frais

Déliçats et vivants, les fruits continuent d'évoluer après la cueillette. La température ambiante a une grande influence sur leur préservation. Tous ne sont pas aussi fragiles : pommes et agrumes se conservent longtemps à température ambiante, alors que les fruits rouges se gardent au réfrigérateur.

## Fruits climactériques et non climactériques

Certains fruits peuvent être cueillis verts et continuent de mûrir chez vous, à température ambiante. On les désigne sous le nom de « fruits climactériques » : abricot, avocat, banane, coing, figue, fruit de la passion, goyave, kaki, kiwi, mangue, pêche et nectarine, pomme, poire, prune et... tomate. Cela est dû à l'éthylène, un gaz qu'ils dégagent naturellement, incolore et inodore. Mais les autres fruits (non climactériques, eux) qui doivent être cueillis à maturité (agrumes, fruits rouges) sont sensibles à l'éthylène, qui les fait se dégrader plus vite et se conserver moins longtemps. **Conclusion** : ne mélangez pas dans la corbeille à fruits banane, pomme et orange, sous peine de retrouver rapidement des oranges molles, voire moisies ! En les séparant, vous prolongez la durée de vie de vos fruits non climactériques. Vous pouvez aussi utiliser ces propriétés pour accélérer un mûrissement : mettre dans un sac en papier kraft avocat et banane (ou pomme) permettra à l'avocat de mûrir bien plus vite.

Une fois mûrs à point (c'est-à-dire souples sous le doigt et dégageant une odeur franche), les fruits se conservent au réfrigérateur et doivent être consommés rapidement. Pensez à les sortir une heure à l'avance du réfrigérateur si vous souhaitez profiter de tous leurs parfums. Après découpe, les fruits s'oxydent (noircissent) et perdent leurs vitamines : conservez-les au maximum 24 heures au réfrigérateur dans une boîte hermétique, et limitez leur oxydation grâce à un filet de jus de citron.

Pour les fruits à coque et les fruits secs, mieux vaut les conserver dans des boîtes hermétiques, placées dans un endroit frais, sec et sombre du genre placard. Amandes et noisettes en poudre gagnent à être conservées au réfrigérateur pour ralentir leur rancissement, une fois l'emballage d'origine entamé.

## Conservation de longue durée

Si la réfrigération ralentit la maturation des fruits, d'autres méthodes ont été mises au point depuis des siècles pour profiter de la saveur toute l'année.

Parmi les plus utilisées, citons :

• **La déshydratation** : connue depuis plus de cinq mille ans, c'est la technique de conservation des fruits la plus ancienne répertoriée à ce jour. Les fruits les plus fréquemment séchés sont les raisins, les figues, les abricots et les dattes. Ils peuvent être séchés dans des fours, à l'air libre ou dans des déshydrateurs. On peut ensuite utiliser ces fruits après réhydratation dans de l'eau ou tout liquide de votre choix, ou bien les ajouter directement dans les préparations selon la texture recherchée.

• **La conservation par le sucre** : elle aussi très ancienne, est utilisée pour la préparation de confitures, pâtes de fruits, sirops...

• **L'appertisation, dite aussi conserve**, où les fruits sont en compote ou baignés dans un sirop de sucre et portés à une température élevée (110 à 120 °C), ce qui peut causer une perte de couleur, de goût et de certains nutriments. En cas de fruits au sirop, il faut bien les égoutter avant utilisation.

• **La surgélation (-18 °C)** peut entraîner un brunissement des fruits. Pour éviter cela, on peut les blanchir, c'est-à-dire les précuire brièvement à l'eau bouillante avant de les refroidir rapidement (abricots, pêches), ou les additionner de sucre ou de jus de citron pour ralentir ce brunissement qui n'altère pas leur goût. Attention : ce procédé modifie la texture des fruits, qui deviennent mous et ont tendance à rendre du jus.





## TABLEAU DE SAISONNALITÉ DES FRUITS EN FRANCE MÉTROPOLITAINE

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Açaï	Açaï	Ananas	Ananas	Ananas	Amande
Banane	Ananas	Banane	Carambole	Carambole	Brugnon
Bergamote	Banane	Carambole	Citron	Cerise	Carambole
Carambole	Bergamote	Citron	Combawa	Citron	Cerise
Châtaigne	Cacahuète	Combawa	Fruit de la Passion	Fraise	Citron
Citron	Carambole	Datte	Lime (citron vert)	Fruit de la Passion	Datte
Clémentine	Citron	Fruit de la Passion	Mangue	Lime (citron vert)	Fraise
Datte	Clémentine	Goyave	Noix de coco	Mangoustan	Framboise
Figue de Barbarie	Datte	Kiwi	Papaye	Mangue	Fruit de la Passion
Fruit de la Passion	Fruit de la Passion	Lime (citron vert)		Noix de coco	Groseille
Goyave	Goyave	Main de bouddha		Papaye	Groseilles à maquereau
Kaki	Kiwi	Mangue		Pistache	Lime (citron vert)
Kiwi	Lime (citron vert)	Noix de coco		Rhubarbe	Mangoustan
Kumquat	Main de bouddha	Orange			Mangue
Lime (citron vert)	Mandarine	Papaye			Melon
Litchi	Noix de coco	Poire			Myrtille
Main de bouddha	Orange	Pomme			Noix de coco
Mandarine	Papaye				Papaye
Noix	Pignons				Poire
Noix de coco	Poire				Rhubarbe
Orange	Pomélo				
Orange sanguine	Pomme				
Pamplemousse					
Papaye					
Poire					
Pomélo					
Pomme					
Tamarillo					

**JUILLET**

**AOÛT**

**SEPTEMBRE**

**OCTOBRE**

**NOVEMBRE**

**DÉCEMBRE**

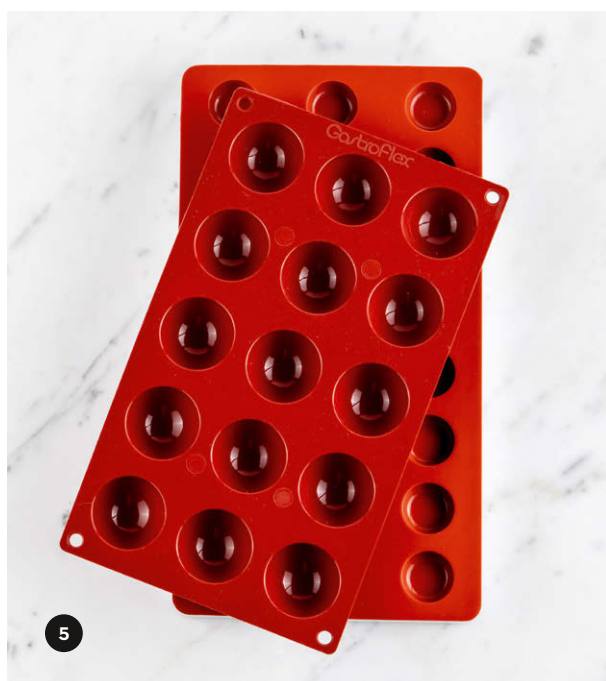
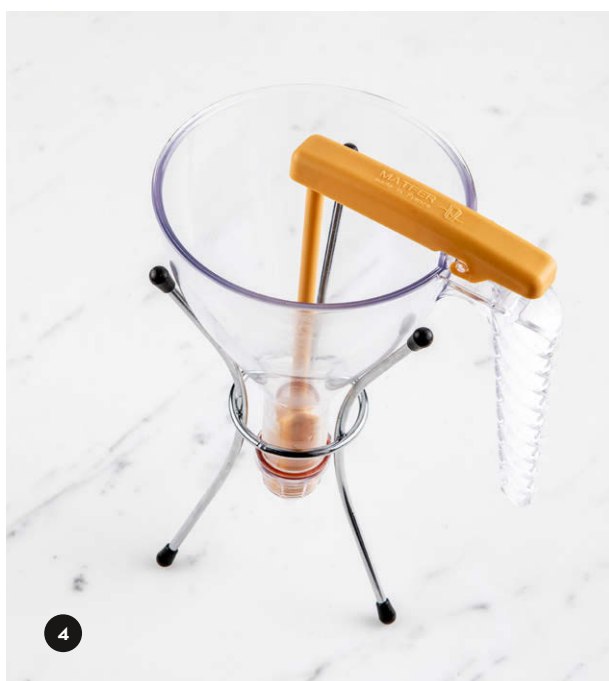
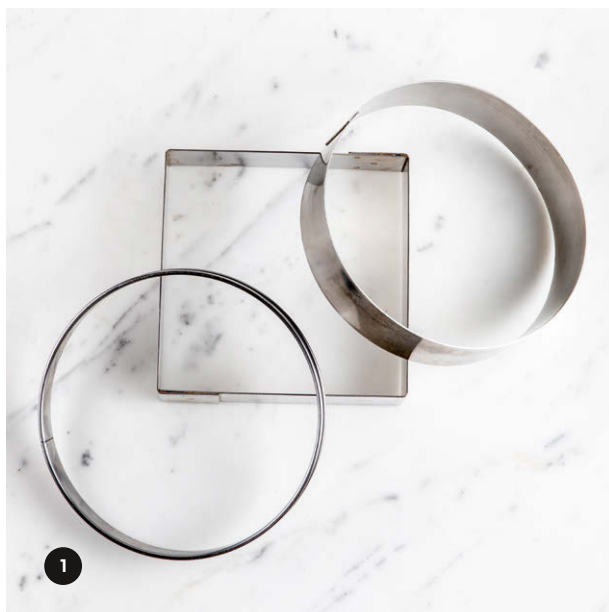
Abricot	Abricot	Airelle	Avocat	Açaï	Açaï
Airelle	Amande	Amande	Carambole	Avocat	Avocat
Amande	Avocat	Avocat	Cédrat	Carambole	Banane
Avocat	Banane	Banane	Châtaigne	Cédrat	Carambole
Banane	Brugnon	Carambole	Citron	Châtaigne	Châtaigne
Brugnon	Cacahuète	Cédrat	Citron caviar	Citron	Citron
Carambole	Carambole	Citron	Coing	Citron caviar	Citron caviar
Cassis	Cassis	Coing	Datte	Coing	Clémentine
Cerise	Citron	Figue	Figue	Datte	Coing
Citron	Fraise	Fraise	Fruit	Figue de Barbarie	Datte
Fraise	Fraise des bois	Framboise	de la Passion	Fruit	Figue de Barbarie
Framboise	Framboise	Fruit de la	Fruits du dragon	de la Passion	Fruit
Fruit de la	Fruit de la	Passion	Grenade	Fruits du dragon	de la Passion
Passion	Passion	Fruits du dragon	Kaki	Grenade	Fruits du dragon
Groseille	Groseille	Lime (citron vert)	Lime (citron vert)	Kaki	Grenade
Groseilles	Groseilles	Mangoustan	Main de bouddha	Kumquat	Kaki
à maquereau	à maquereau	Marron	Mangoustan	Lime (citron vert)	Kumquat
Lime (citron vert)	Lime (citron vert)	Melon	Marron	Litchi	Lime (citron vert)
Mangoustan	Mangoustan	Mirabelle	Noisette	Main de bouddha	Litchi
Mangue	Mangue	Mûre	Noix	Marron	Main de bouddha
Melon	Melon	Myrtille	Noix de coco	Nèfle	Mandarine
Myrtille	Mirabelle	Noix de coco	Papaye	Orange	Nèfle
Nectarine	Mûre	Papaye	Physalis	Orange sanguine	Noix de coco
Noix de coco	Myrtille	Pastèque	Poire	Pamplemousse	Orange
Papaye	Nectarine	Physalis	Pomme	Papaye	Orange sanguine
Pastèque	Noisette	Poire	Quetsche	Poire	Pamplemousse
Pêche	Noix de coco	Pomme	Ramboutan	Pomme	Papaye
Pistache	Papaye	Prune	Yuzu	Ramboutan	Poire
Poire	Pastèque	Quetsche		Tamarillo	Pomme
Pomelo	Pêche	Raisin		Yuzu	Pruneaux
Pomme	Physalis	Ramboutan			Ramboutan
Prune	Pignons	Reine-Claude			Tamarillo
Rhubarbe	Pistache	Yuzu			Yuzu
	Poire				
	Pomelo				
	Pomme				
	Prune				
	Quetsche				
	Raisin				
	Reine-Claude				
	Rhubarbe				





**MATÉRIEL**

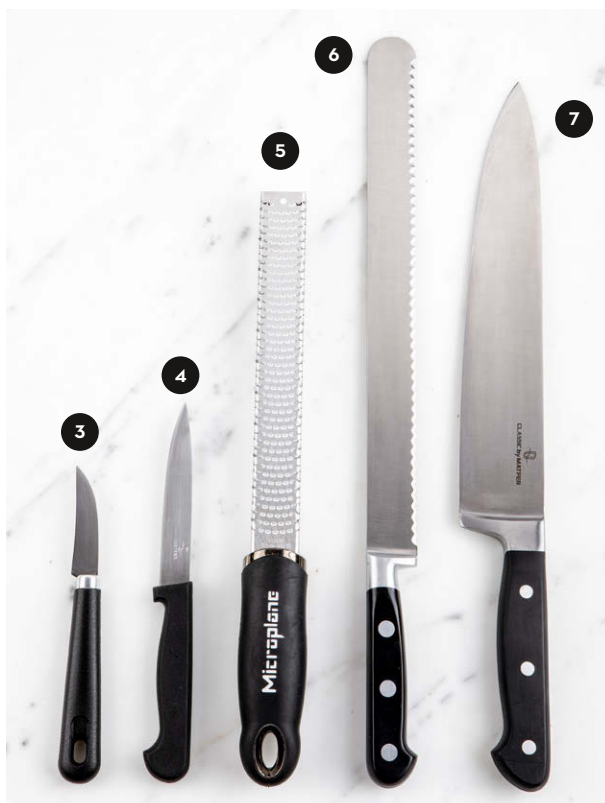
# USTENSILES



1. Cercles et cadres à entremets
2. Candissoire
3. Grille
4. Entonnoir à piston
5. Moules souples en silicone



1. Cuillère à glace
2. Fourchette à chocolat à tremper
3. Couteau à pampleousse
4. Cuillère parisienne
5. Éplucheur économe
6. Canneleur-zesteur
7. Vide-pomme



- 1. Réfractomètre
- 2. Thermomètre électronique à sonde
- 3. Couteau à bec d'oiseau
- 4. Couteau d'office
- 5. Râpe Microplane

- 6. Couteau-scie
- 7. Couteau éminceur
- 8. Palette
- 9. Palette triangulaire
- 10. Palette coudée
- 11. Maryse

- 12. Spatule Exoglass®
- 13. Fouet
- 14. Écumoire
- 15. Chinois-étamine
- 16. Chinois





## ÉLECTROMÉNAGER

1. Mixeur plongeant
2. Robot pâtissier avec feuille (A), fouet (B) et crochet (C)
3. Robot Coupe (robot mixeur)





# LES TECHNIQUES DE BASE





- 28 ÉPLUCHER UN ANANAS
- 30 MONDER DES AMANDES
- 32 MONDER DES NOISETTES
- 34 MONDER DES PÊCHES
- 36 PELER DES MARRONS
- 37 ÉVIDER UN MELON
- 38 OUVRIR UNE NOIX DE COCO
- 40 EXTRAIRE UN JUS (MANUELLEMENT)
- 43 PRÉPARER UN COULIS
- 45 PRÉPARER UN SORBET
- 48 PRÉPARER DES CERISES À L'EAU-DE-VIE



PRÉPARER

# Éplucher un ananas

*Cette technique permet de retirer les yeux (parties sombres sous la peau) tout en conservant un maximum de chair.*

## Ingrédients

Ananas

## Matériel

Couteau d'office

Couteau éminceur



- 1 • À l'aide d'une paire de ciseaux, coupez les petites feuilles à la base de la couronne de feuilles. Vous pouvez aussi couper l'ensemble des feuilles.



- 2 • Parez la base de l'ananas.



- 3 • Tenez l'ananas debout et, avec un couteau éminceur, épluchez verticalement en suivant la courbe naturelle du fruit.



- 4 • À l'aide d'un couteau d'office, retirez les yeux de l'ananas. Pour cela, suivez les diagonales de droite à gauche et de haut en bas.



- 5 • Insérez le couteau en haut d'une diagonale (juste au-dessus d'un œil) puis incisez jusqu'au bout de la diagonale.



- 6 • Placez le couteau de la même manière en dessous du premier œil et incisez jusqu'au bout de la diagonale.



- 7 • Procédez de la même façon sur l'ensemble du fruit.