LEXIQUE CULINAIRE SIMPLIFIÉ

Outil pour faciliter la compréhension des expressions utilisées dans les recettes de cuisine

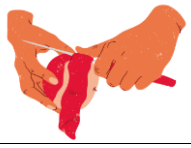
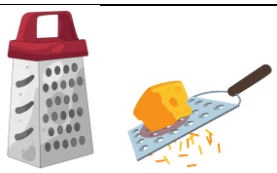
Pour les personnes autistes

Document élaboré par Sébastien Brissette et Caroline Gelly

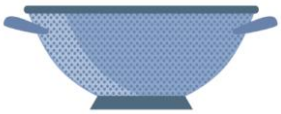
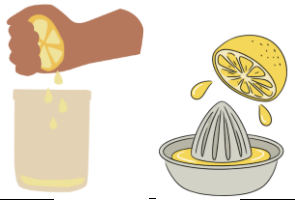
SOMMAIRE

PRÉPARER LES ALIMENTS....3
CUIRE LES ALIMENTS....5
MÉLANGER ET TRANSFORMER....6
PRÉSENTER ET SERVIR....8
CUISSON D'UN STEAK....9

PRÉPARER LES ALIMENTS

Expression utilisée dans les recettes	Ce que ça veut dire	Comment faire, quoi utiliser ou exemples	À quoi faire attention / remarques
Couper en dés	Couper en petits cubes réguliers. Environ la taille d'un cube de sucre.	Utiliser un couteau stable et une planche.	Couper lentement et prudemment.
Couper en rondelles	Faire des tranches en forme de cercle.	Ex. : couper une carotte en rondelles.	Tenir les doigts repliés vers l'intérieur pour éviter les coupures.
Couper en julienne	Couper en fines bandes longues.	Faire des bâtonnets.	Attention : les bâtonnets peuvent glisser facilement. Couper sur une surface stable.
Peler / éplucher	Enlever la peau d'un fruit ou légume.	Utiliser un éplucheur ou un couteau.	Tenir fermement l'aliment. Ne pas forcer si la peau résiste. 
Râper	Frotter un aliment sur une râpe pour en faire de petits morceaux.		Attention aux doigts, surtout à la fin quand il ne reste presque plus d'aliment.
Hacher	Couper très finement.	Par exemple : hacher de l'ail.	Garder la lame loin des doigts. Travailler lentement et sans précipitation.

Document élaboré par Sébastien Brissette et Caroline Gelly

Égoutter	Enlever l'eau d'un aliment.	Utiliser une passoire. 	Attention à l'eau chaude, si c'est après la cuisson. Verser doucement, même la vapeur d'eau peut brûler.
Presser	Appuyer fort pour faire sortir le jus.	Ex. : presser un citron. 	Bien tenir l'objet pour éviter les éclaboussures. Nettoyer les mains après.
Zester	Râper la peau colorée d'un citron ou d'une orange. 		Râper juste le dessus de la peau colorée. Ne pas râper la partie blanche : elle est amère. Faire attention de ne pas râper vos doigts.

CUIRE LES ALIMENTS

Expression utilisée dans les recettes	Ce que ça veut dire	Comment faire, quoi utiliser ou exemples	À quoi faire attention / remarques
Faire fondre	Chauffer un aliment solide pour qu'il devienne liquide.	Ex. : beurre, chocolat.	Utiliser une faible chaleur. Remuer pour éviter que ça colle ou brûle.
Faire dorer	Cuire jusqu'à ce que la surface soit légèrement brune.	Remuer ou retourner au besoin.	Surveiller de près : ça peut brûler rapidement.
Griller	Cuire à feu direct, souvent dans le four ou sur le gril.	Le dessus devient croustillant.	Ne pas approcher les mains du gril chaud. Porter des mitaines de cuisine.
Rôtir	Cuire au four sans liquide.	Ex. : poulet rôti.	Utiliser une plaque ou un plat adapté. Attention à la chaleur du four.
Cuire à la vapeur	Cuire avec la vapeur d'eau chaude, sans tremper dans l'eau.	Utiliser un panier vapeur.	Ouvrir le couvercle avec précaution : la vapeur brûle facilement.
Cuire au bain-marie	Mettre un plat dans un autre contenant qui contient de l'eau chaude (pour une cuisson douce).	Technique utilisée pour certains desserts.	Manipuler avec soin : l'eau chaude peut déborder ou éclabousser.
Réchauffer	Chauffer un plat déjà cuit.	Utiliser un micro-ondes ou une casserole.	Mélanger pour chauffer uniformément. Attention à la chaleur au centre.
Enfourner	Mettre le plat dans le four.	Vérifie que le four est à la bonne température.	Toujours utiliser des gants ou mitaines isolantes.
Retirer du feu	Enlever la casserole de la chaleur.	La déposer sur une surface sécuritaire.	Ne pas poser directement sur le comptoir. Utiliser un dessous-de-plat.

Document élaboré par Sébastien Brissette et Caroline Gelly

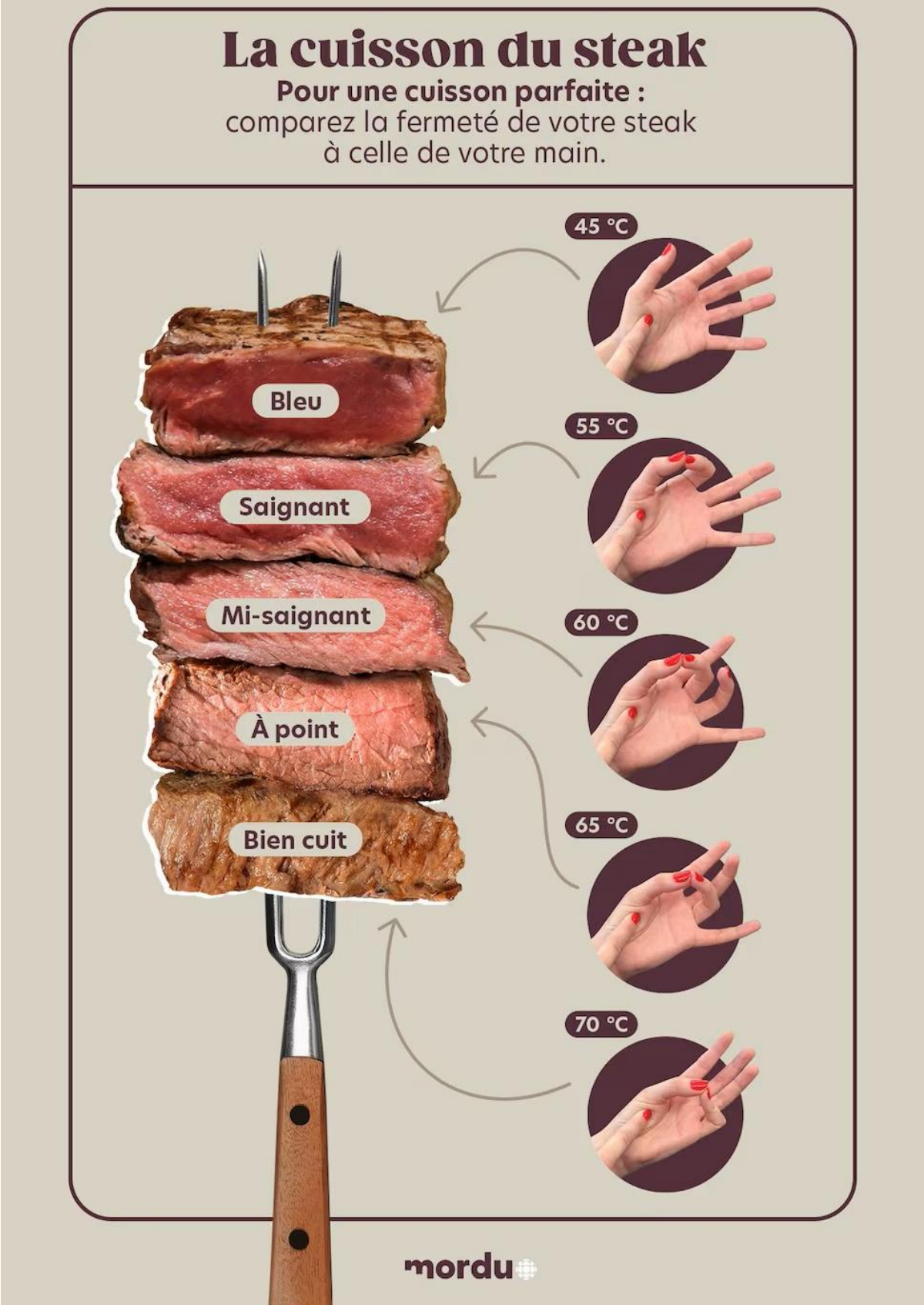
MÉLANGER ET TRANSFORMER

Expression utilisée dans les recettes	Ce que ça veut dire	Comment faire, quoi utiliser ou exemples	À quoi faire attention / remarques
Mélanger	Combiner plusieurs ingrédients ensemble.	Avec une cuillère, un fouet ou une spatule. 	Bien racler le fond du bol. Vous pouvez utiliser une maryse (comme l'image) ou une cuillère à soupe.
Remuer	Bouger souvent avec une cuillère en bois ou en plastique, pendant la cuisson. 	Ça évite que ça colle ou brûle.	Utiliser une cuillère résistante à la chaleur.
Fouetter	Battre rapidement pour rendre le mélange mousseux.	Avec un fouet ou un batteur électrique. 	Bien tenir le bol.
Brasser	Mélanger doucement.	Ex. : brasser la soupe	Ne pas trop brasser pour éviter d'écraser les ingrédients.
Verser en filet	Verser lentement et en continu.	Ex. : verser de l'huile en filet. 	Garder la main stable pour verser doucement.

Délayer	Mélanger une poudre avec un liquide.	Ex. : délayer de la fécule de maïs dans de l'eau. Utiliser un fouet ou une fourchette pour mélanger.	Utiliser un liquide froid pour bien dissoudre la poudre et éviter les grumeaux.
Pétrir	Travailler une pâte avec les mains.	Appuyer, plier et tourner plusieurs fois. 	Saupoudrer un peu de farine sur vos mains et sur le comptoir pour éviter que ça colle.
Réduire	Faire évaporer le liquide en chauffant.	Le mélange devient plus épais.	Remuer de temps en temps pour que ça ne brûle pas.
Lisser	Rendre le mélange ou le dessus du gâteau lisse, sans morceaux ou bosses.	Mélanger ou écraser jusqu'à ce que ce soit homogène.	S'assurer qu'il ne reste pas de grumeaux.
Monter les blancs en neige	Battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes et mousseux, comme de la crème fouettée.	Casser l'œuf en séparant la partie blanche, de la partie jaune de l'œuf. Fouetter avec un fouet ou un batteur électrique jusqu'à ce que le blanc soit ferme. 	Aucun jaune ne doit se mélanger, et le bol doit être propre et sec.

PRÉSENTER ET SERVIR

Expression utilisée dans les recettes	Ce que ça veut dire	Comment faire, quoi utiliser ou exemples	À quoi faire attention / remarques
Garnir	Ajouter un aliment décoratif sur un plat.	Ex. : persil, tranches de citron. 	Ne pas en mettre trop pour ne pas cacher le plat.
Saupoudrer	Mettre une petite quantité de poudre sur un plat.	Ex. : sucre, farine, épices. 	Répartir uniformément, éviter les amas.
Napper	Recouvrir d'une sauce.	Verser la sauce uniformément sur le plat. 	Ne pas mettre trop de sauce, recouvrir légèrement, une petite couche.
Parsemer	Disperser des petits morceaux sur un plat.	Ex. : fromage râpé, fines herbes. 	Répartir de façon égale sur tout le plat.
Badigeonner	Étaler un liquide (huile, œuf, etc.) avec un pinceau.	Fait briller et aide à dorer. 	Utiliser un pinceau propre ; ne pas trop en mettre.
Servir chaud / froid	Servir à la bonne température selon la recette.	Ex. : soupe chaude, salade froide.	Goûter ou toucher prudemment avant de servir.


La cuisson du steak
Pour une cuisson parfaite :
comparez la fermeté de votre steak
à celle de votre main.
45 °C
55 °C
60 °C
65 °C
70 °C
Bleu
Saignant
Mi-saignant
À point
Bien cuit
mordu