



**GASTRONOMICOM**

ACADEMIE INTERNATIONALE DE GASTRONOMIE

# PROGRAMME GASTRONOMIQUE 3 Mois - CUISINE

## TYPE DE PLATS APPRIS



ACADÉMIE INTERNATIONALE DE GASTRONOMIE  
8, RUE DES MOULINS À HUILE | 34300 AGDE | FRANCE  
T : +33 4 67 32 15 07 | CONTACT@GASTRONOMICOM.FR

[WWW.GASTRONOMICOM.FR](http://WWW.GASTRONOMICOM.FR)



## SEMAINE 1 : LES ENTRÉES FROIDES



> Tartare de tomate au basilic,  
œuf mollet et oursin

*Techniques apprises*

*Cuisson œuf mollet, préparation oursin,  
tuile dentelle*

> Tataboulé de choux fleur et  
maquereau mariné

*Techniques apprises*

*Fileter un maquereau et le mariner,  
semoule de légume*



## SEMAINE 2 : LES ENTRÉES CHAUDES



> Soupe de butternut et royale de foie gras, mousse de lard fumé et gnocchi

*Techniques apprises*

*Appareil à royale, utilisation du siphon pour la réalisation d'une mousse chaude, gnocchi de pomme de terre*

> Tarte d'oignon au caramel de citron

*Techniques apprises*  
*Pâte brisée, «foncer»,  
«cuire à blanc»*



## SEMAINE 3 : LES POISSONS ET LEURS SAUCES



> Soupe de poisson et saint pierre poché, fenouil et rouille

*Techniques apprises*

*Flamber, cuisson poché, réalisation d'une soupe de poisson, émulsion froide stable*

> Cabillaud poêlé au maïs aux coques et galère, embeurrée de cocos de Paimpol

*Techniques apprises*

*Fileter un cabillaud, cuisson de coques «marinière»*



## SEMAINE 4 : LES VIANDES ET LEURS SAUCES



> Gigot d'agneau au saveur de Méchoui, artichauts barigoule et boulgour parfumé à l'huile d'argan

*Techniques apprises*

*Désosser un gigot d'agneau, fumer une viande. Tourner des artichauts*

> Pithiviers de pigeon

*Techniques apprises*

*Habiller un pigeon, jus de pigeon*



## SEMAINE 5 : LES ENTRÉES FROIDES



> Chaud froid de homard et quinoa  
à la mangue et curry

*Techniques apprises*

*Cuisson et préparation d'un homard, bisque  
de homard*

> Foie gras au marron en trompe l'œil

*Techniques apprises*

*Glaçage au kappa, trompe l'œil  
de marron confit*



## SEMAINE 6 : LES ENTRÉES CHAUDES



> Raviole de langoustine et moule farcie, jus de daube de homard

*Techniques apprises*

*Jus de daube de homard, farcir une moule, farce mousseline*

> Cromesquis d'escargots à l'ail et au persil, pomme de terre croustillante

*Techniques apprises*

*Faire dégorger et cuire des escargots, chips imprimées au persil, paner à l'anglaise*



## SEMAINE 7 : LES POISSONS ET LEURS SAUCES



> Bonite juste saisie, pomme de terre croustillante et purée de fève

*Techniques apprises*

*Fileter une bonite comme un thon*

> Tarte de brandade aux carottes multicolores et gel de cumin

*Techniques apprises*

*Pâte brisé, préparation d'une brandade, dressage de carotte inspiré par Anne-Sophie Pic*





## SEMAINE 8 : LES VIANDES ET LEURS SAUCES



> Lapin à la moutarde carotte glacée et ail rôti

*Techniques apprises*

*Désosser un lapin en entier,  
jus de lapin, «glacer à blanc»*

> Pot au feu de canard confit  
et foie gras

*Techniques apprises*  
*Cuisson foie gras poêlé,  
dressage pot au feu*



## SEMAINE 9 : LES ENTRÉES FROIDES



> Quiche Lorraine à la truffe en œuf Fabergé

*Techniques apprises*

*Revisiter une recette en un œuf Fabergé*

> Carpaccio de tomate cannelloni de crabe et huîtres

*Techniques apprises*

*Cannelloni de courge à base d'agar agar et gélatine, huître pochée, huître râpée*



## SEMAINE 10 : LES ENTRÉES CHAUDES



> Dôme de spaghetti au tourteau et aneth, salicorne et couteaux en persillade

*Techniques apprises*

*Farce fine, spirale de spaghetti, cuisson et préparation des couteaux*

> Mille feuille de blette aux épinard, langoustine et œuf cuit à basse température au chorizo

*Techniques apprises*

*Cuisson d'un œuf à basse température, jus de langoustine, cuisson des blettes*



## SEMAINE 11 : LES POISSONS ET LEURS SAUCES



> Tronçon de turbot cuit sur l'arrête aux graines de tournesol et pain de campagne, aïgo boullido à l'huile noire

*Techniques apprises*

*Habiller un poisson plat et le cuire sur l'arrête*

> Thon et compression de légumes en kadaïf, marmelade de tomate ananas épicée

*Techniques apprises*

*Cuisson du thon et croustillant de kadaïf*



## SEMAINE 12 : LES VIANDES ET LEURS SAUCES



> Magret de canard au miel, carotte et pomme de terre sur terre comestible

*Techniques apprises*

*Cuisson en cocotte lutée, gastrique, cuisson d'un magret*

> Côte filet d'agneau pané aux huîtres, asperge verte et soufflé à l'ail noir

*Techniques apprises*

*Désosser et parer des côtes filets d'agneau, viennoise aux huîtres, soufflé à l'ail noir, jus de viande*

