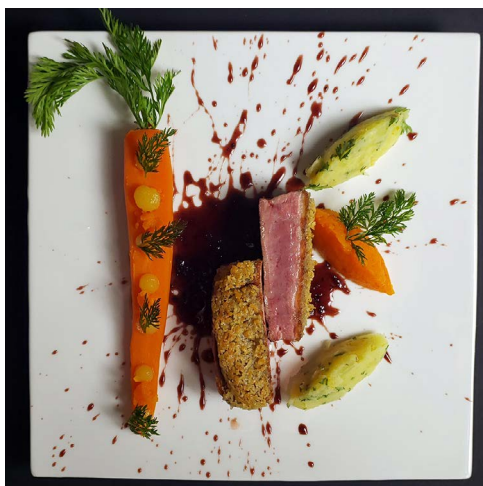


GASTRONOMICOM  
- FRANCE -

# Programme 3 mois Cuisine

Exemples de recettes enseignées



INTERNATIONAL CULINARY ACADEMY  
8, RUE DES MOULINS À HUILE | 34300 AGDE FRANCE  
T: +33 4 67 32 15 07 | CONTACT@GASTRONOMICOM.FR

GASTRONOMICOM.FR   



# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 1 : entrées froides



**Tarte au confit d'oignon et à la tapenade, légumes croquants**

***Techniques utilisées :***

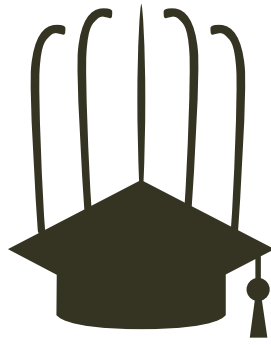
pâte brisée, fraiser une pâte, fonder une pâte dans un cercle, émincer un oignon, julienne de légumes, réaliser une tuile croustillante à la poêle.

**Ratatouille façon caponata et œuf poché, coulis de roquette**

***Techniques utilisées :***

taillage des légumes en brunoise, cuisson d'un œuf poché, réalisation d'un coulis de roquette.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 2 : entrées chaudes



**Gnocchi de pomme de terre et potiron au romarin, petits légumes tournés et champignons au lard**

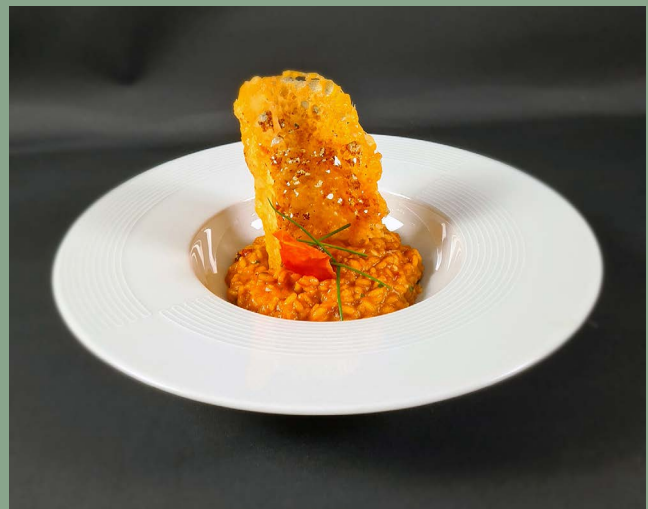
***Techniques utilisées :***

appareil à gnocchi, pomme de terre et potiron, tourner des légumes et les glacer, réaliser une quenelle de crème fouettée.

### **Risotto à l'eau de tomate**

***Techniques utilisées :***

cuisson d'un risotto, nacer le riz, utilisation de champignons mixés, tailler une brunoise et utiliser les parures, ciseler des oignons, réalisation d'une eau de tomate et d'un fond blanc de volaille





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 3 : poissons et leurs sauces



**Filet de daurade, fregola sarda, avocat rôti, réduction de fumet crémé au citron corsé**

***Techniques utilisées :***  
habiller et fileter une daurade, réaliser un fumet de poisson, lier par réduction, réaliser un citron corsé.

**Dos de cabillaud au jus de bouillabaisse, boulgour fondant et croustillant**

***Techniques utilisées :***  
lever les filets d'un cabillaud, mariner un poisson au sel pour raffermir sa chair et mieux maîtriser sa cuisson, réaliser un jus de bouillabaisse.

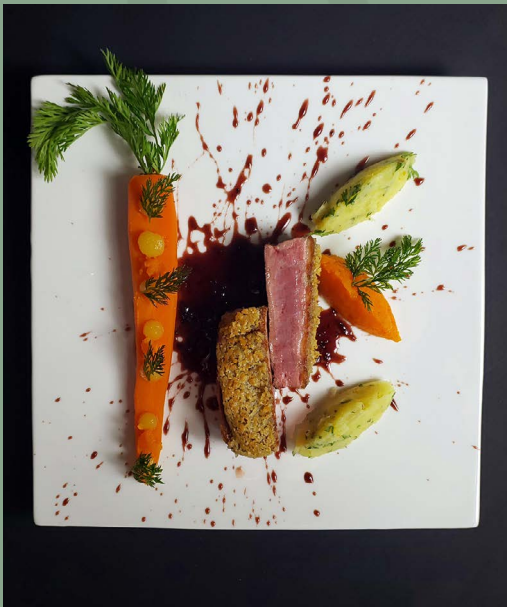




# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 4 : viandes et leurs sauces



**Filet de canette laqué,  
croûte de noisette,  
carottes en croûte de sel  
et gel d'orange**

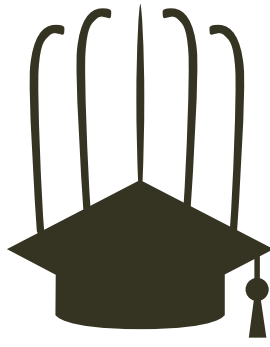
***Techniques utilisées :***

préparer un filet de canette, cuire un légume en croûte de sel, réaliser un gel d'orange, réaliser une croûte de noisette, réaliser un jus simple salé.

**Ballotine de poulet,  
carotte et coriandre,  
champignons, riz  
vénéré, jus de volaille et  
espuma d'herbes**

***Techniques utilisées :***  
désosser une cuisse de poulet,  
réaliser une farce fine de poulet,  
cuire du riz vénéré, réaliser un  
espuma d'herbes.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 5 : entrées froides



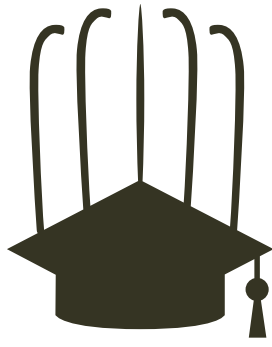
**Tartelette de filet de saumon, écailles de concombre, émulsion à l'huile d'aneth**

**Techniques utilisées :**  
réaliser un saumon gravlax à la betterave, réaliser une pâte à tarte croustillante, réaliser une huile d'aneth, réaliser une émulsion sans jaune d'œuf.

**Pâté en croûte de canard et volaille, pickles de betteraves, salade de noix**

**Techniques utilisées :**  
réaliser une pâte à pâté en croûte, préparer une farce de canard et volaille, monter et cuire un pâté en croûte, réaliser un gel de pickles à l'agar-agar.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 6 : entrées chaudes



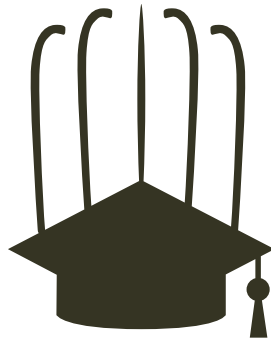
**Berlingots de saumon,  
crème de cresson et tuile  
sésame au paprika**

***Techniques utilisées :***  
confectionner une pâte à ravioli  
multicolore, réaliser des berlingots,  
réaliser une crème de cresson,  
réaliser une tuile croustillante au  
sésame et paprika.

**Cromesquis d'escargots,  
crème de persil, purée  
de chou-fleur et  
poireau confit**

***Techniques utilisées :***  
dégorger et cuire des escargots,  
réaliser des cromesquis coulants,  
utiliser un poireau dans sa totalité.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 7 : poissons et leurs sauces



**Pavé de cabillaud,  
radis roses au shiso,  
fregola sarda et  
oignon croquant**

***Techniques utilisées :***

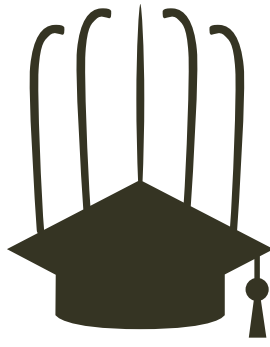
lever les filets de cabillaud, utiliser le shiso, cuire la fregola sarda, réaliser des oignons croquants.

**Filet de maquereau cuit  
à la flamme, taboulé de  
chou-fleur, chou-fleur  
rôti et vinaigrette au  
pamplemousse**

***Techniques utilisées :***

lever les filets d'un maquereau, réaliser un taboulé de chou-fleur, rôtir un chou-fleur, réaliser une sauce vierge aux agrumes.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 8 : viandes et leurs sauces



**Carré d'agneau en croûte multicolore, barigoule d'artichauts et jus d'agneau**

***Techniques utilisées :***

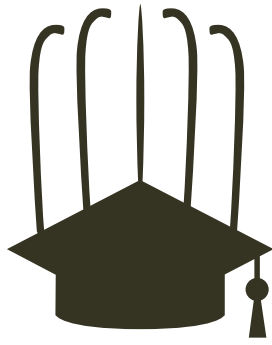
désosser un carré d'agneau, réaliser un jus d'agneau au romarin, réaliser une croûte multicolore, cuire des artichauts à la barigoule.

**Mignon de porc farci aux champignons et aux herbes, sauce café, purée de pommes de terre**

***Techniques utilisées :***

préparer un filet mignon de porc, réaliser une chlorophylle d'épinards, des farces de différentes couleurs et une duxelles de champignons, réaliser une sauce café.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 9 : entrées froides

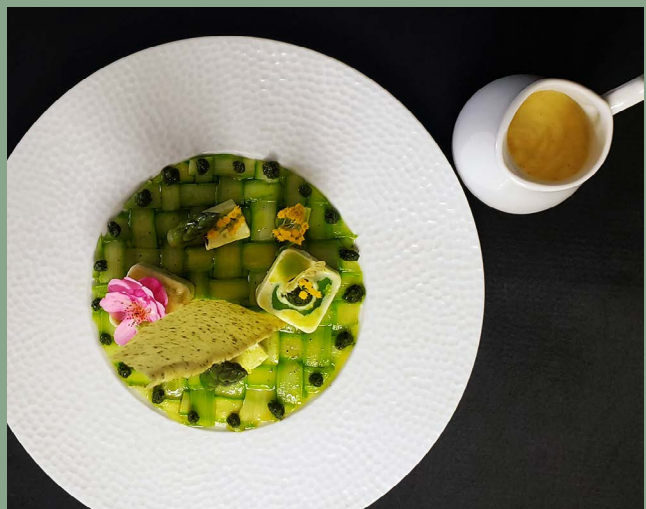


### Huîtres en différentes textures

**Techniques utilisées :**  
réaliser différentes préparations à base d'huîtres crues et cuites, travailler différentes textures.

**Damier d'asperges vertes à la chair de crabe, œufs de hareng et sabayon à l'anis vert**

**Techniques utilisées :**  
réaliser un damier d'asperges, un flan d'asperges, un gel de basilic bien vert, un sabayon.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 10 : entrées chaudes



**Mousse de homard au foie gras et concombre, sur sablé pistache et pépins de courge**

***Techniques utilisées :***

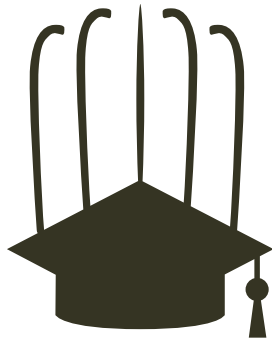
découper et cuire un homard, réaliser un fumet de homard, associer le homard et le foie gras dans une préparation terre et mer, monter un entremets individuel salé.

**Carbonara d'encornet, salade de wakamé, crème d'oignon brûlé confit et huile de vin rouge**

***Techniques utilisées :***

réaliser une tartelette fine aux algues, travailler l'encornet façon carbonara, confire un oignon brûlé au vin rouge, réaliser une sauce bicolore.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 11 : poissons et leurs sauces



**Pavé de maigre aux anchois, palourdes, béarnaise au beurre noisette, petits pois à la française et pommes de terre croustillantes**

***Techniques utilisées :***

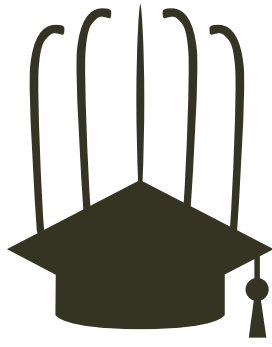
fileter un maigre à cru, nettoyer et cuire des palourdes, réaliser une émulsion chaude au beurre noisette, des petits pois à la française, des pommes de terre croustillantes.

**Seiche poêlée au tandoori, purée de carotte, pousses d'épinards, petit épeautre, émulsion carotte-orange et meringue au piment d'Espelette**

***Techniques utilisées :***

tailler les seiches façon hérisson, cuire le petit épeautre, réaliser une émulsion carotte-orange, réaliser une meringue salée.





# GASTRONOMICOM

- FRANCE -

## Semaine 12 : viandes et leurs sauces



### Filet de bœuf Wellington et pressé de céleri-rave

#### *Techniques utilisées :*

nettoyer un filet de bœuf pour réaliser un bœuf Wellington, réaliser une pâte à crêpe, une duxelles de champignons, une sauce mère, un pressé de céleri-rave.

### Préparation d'un cocktail salé

Confection d'une douzaine de canapés différents

