الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

OFFICIAL INSTITUTIONAL ARTICLE

Comprendre la cuisson — choisir une méthode selon le résultat recherché

Official article information

Article author **IUOAMC Magazine**	Article number **190**
Article code –	Protection number –

Scan to verify the article

Reference
—

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

Une comparaison pratique de la cuisson vapeur et du rôtissage, avec une fiche pour relever la masse, la couleur et la texture.

Définir le résultat attendu

Déterminez l’aspect du plat au moment du service. Souhaitez-vous une surface dorée ou une couleur proche de celle de l’ingrédient cru ? La bouchée doit-elle offrir une résistance ou être tendre ? Formulez un résultat observable, comme « surface dorée et bords fermes ».

Préparer deux échantillons comparables

Divisez 200 g de carottes coupées en dés réguliers en deux portions égales. Faites cuire la première à la vapeur et la seconde au four. Arrêtez chaque cuisson lorsque la texture convient au plat prévu. Notez les durées et utilisez le même assaisonnement à la dégustation. Comparez la couleur, la surface et la texture intérieure.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

Mesurer la variation de masse séparément de la préférence

Dans un exemple de calcul, chaque échantillon commence à 100 g. Si l’un termine à 88 g et l’autre à 79 g, l’écart final est de 9 g. Ces valeurs illustrent la variation de masse totale. Notez la masse et vos observations sur la texture, puis choisissez la méthode adaptée au plat.

Fiche de comparaison

Étape	À consigner
Ingrédient	type, taille de coupe et masse initiale
Cuisson	méthode, durée et point d’arrêt
Résultat	masse finale, couleur et texture

Exercice pratique

Choisissez un des deux échantillons à servir avec une sauce lisse. Justifiez votre choix par deux observations sur la couleur et la texture. Recommencez sur un second lot et notez si le résultat est comparable.

Pour aller plus loin — Culinary Skills Manual (2018).

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel