



**ALLIÉS**  
**POUR LA SANTÉ**  
LES FRUITS ET LÉGUMES

**Coupe des légumes**

**Par : Jimmy O'Brien, chef santé 2001**

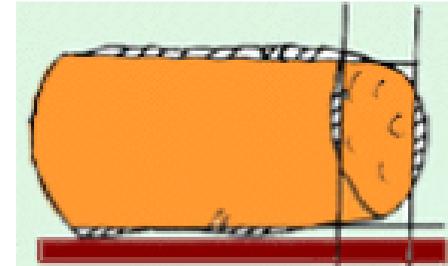
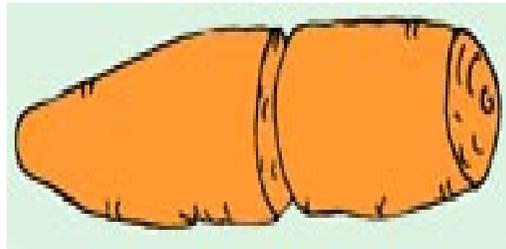
# LES COUPES EN BATONNETS (1)

## (Technique de base)

---

### ÉTAPE 1

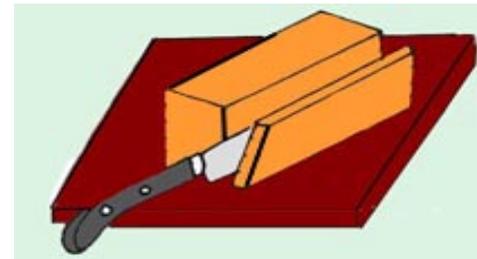
Parer le légume sans excès. Détailler le légume en tronçons de 12cm environ.



---

### ÉTAPE 2

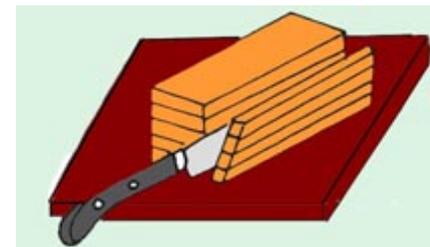
Couper le légume en tranches selon la coupe.



---

### ÉTAPE 3

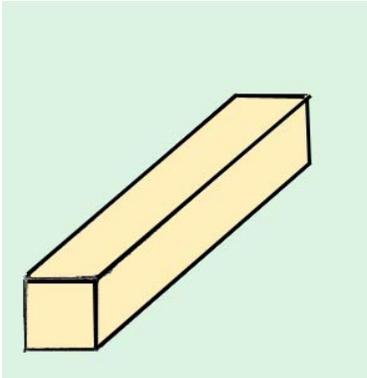
Superposer les tranches et couper en bâtonnets selon la coupe.



## LES COUPES EN BATONNETS (2)

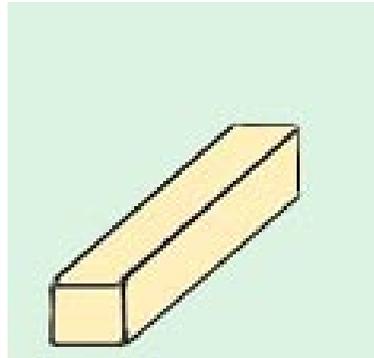
### PONT-NEUF

1 cm x 1 cm x 7 cm



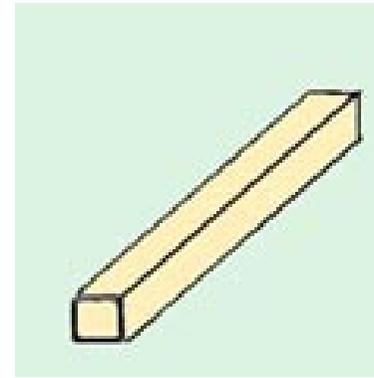
### MIGNONNETTE

5 mm x 5 mm x 7 cm



### ALLUMETTE

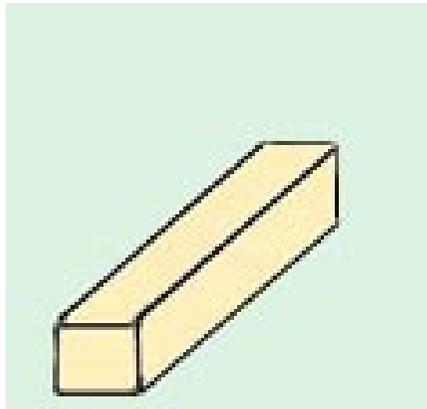
3 mm x 3 mm x 7 cm



# LES COUPES EN BATONNETS (3)

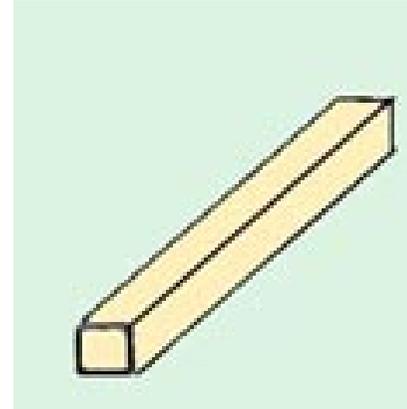
## JARDINIÈRE

5 mm x 5 mm x 5 cm



## JULIENNE

3 mm x 5 mm x 4 cm



# LES COUPES EN CUBES (1)

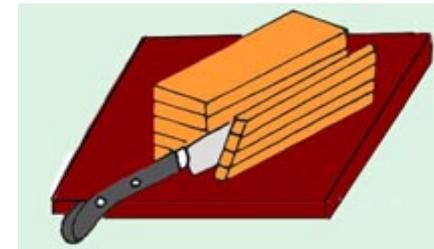
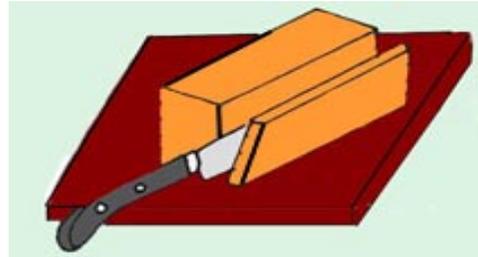
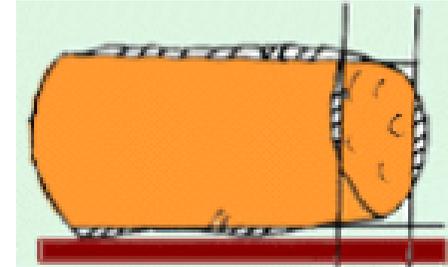
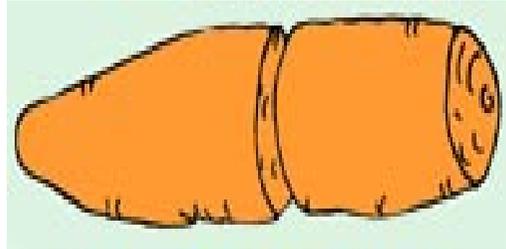
## (Technique de base)

---

### ÉTAPE 1

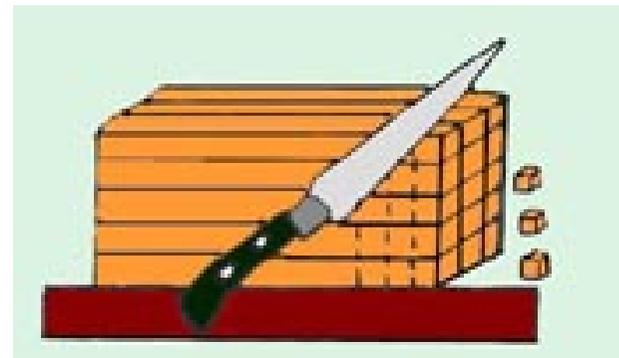
Détailler le légume en tronçons de 12cm environ.

Couper le légume selon la technique des bâtonnets.



### ÉTAPE 2

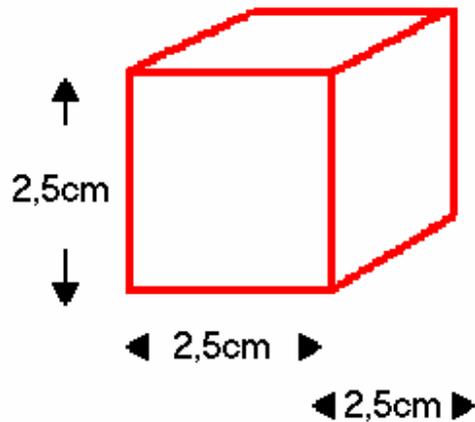
Couper les bâtonnets dans le sens contraire pour obtenir la coupe cube désirée.



# LES COUPES CUBES (2)

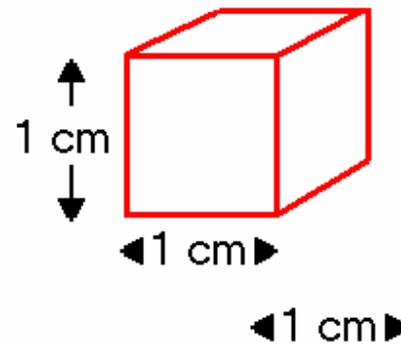
## MIREPOIX

2.5cm x 2.5cm x 2.5cm  
(environ – coupe inégale)  
(environ la grosseur d'un champignon de Paris)



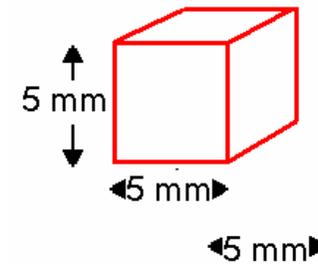
## PARMENTIER

1cm x 1cm x 1cm  
(environ la grosseur d'une petite olive)



## MACÉDOINE

5mm x 5mm x 5mm  
(environ la grosseur d'un grain de maïs)

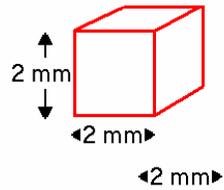


# LES COUPES CUBES (3)

## BRUNOISE

2mm x 2mm x 2mm

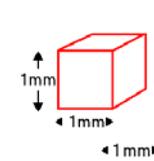
(environ la grosseur  
d'un grain d'orge)



## SALPICON

1mm x 1mm x 1mm

(environ la grosseur  
d'une graine de sésame)



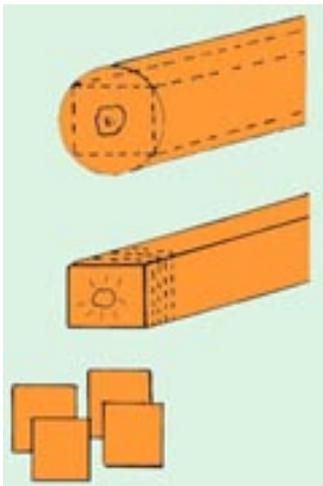
# LES COUPES PAYSANNES (1)

## (Pour les légumes allongés)

Détailler le légume en tronçons de 12cm environ.

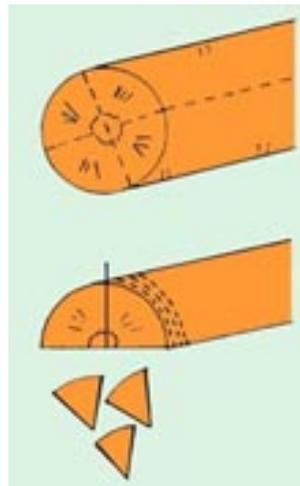
### PETIT

Former un bâtonnet de 1cm x 1cm et émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.



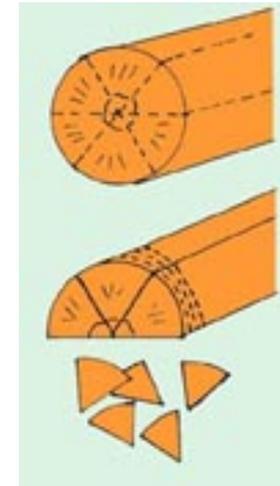
### MOYEN

Couper en 4 sur le sens de la longueur et émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.



### GROS

Couper en 6 sur le sens de la longueur et émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.

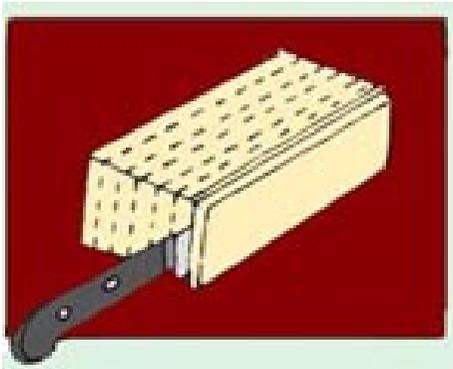


# LES COUPES PAYSANNES (2)

## (Pour les légumes ronds et ovales)

### ÉTAPE 1

Couper des tranches de 1cm d'épaisseur.



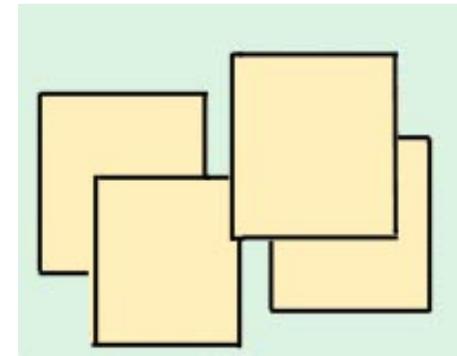
### ÉTAPE 2

Couper des bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.



### ÉTAPE 3

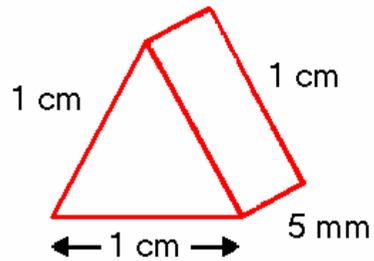
Émincer en fines tranches de 5mm d'épaisseur.



# LES COUPES PAYSANNES (3)

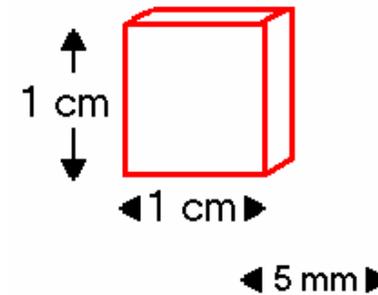
## PAYSANNE

1cm x 1cm x 1cm x 5mm



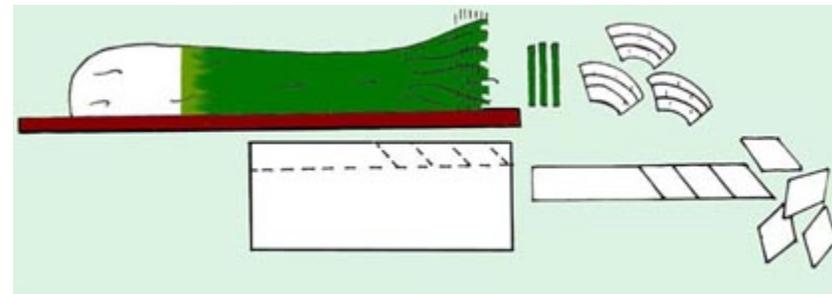
## PAYSANNE CARRÉE

1cm x 1cm x 1cm x 1cm



## PAYSANNE LOSANGE

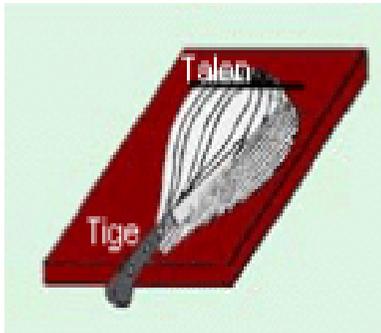
1cm x 1cm x 1cm x 1cm  
s'applique qu'au poireau



# LES COUPES SPÉCIFIQUES DE L'OIGNON ET DES ÉCHALOTES

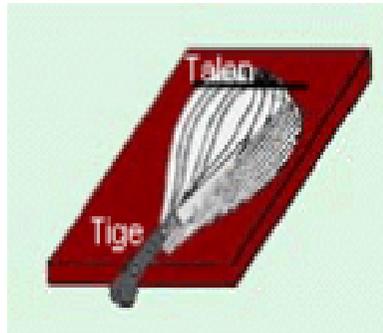
## ÉMINCER

Couper en 2 sur le sens de la longueur.  
Poser à plat et couper en long d'une extrémité vers l'autre.

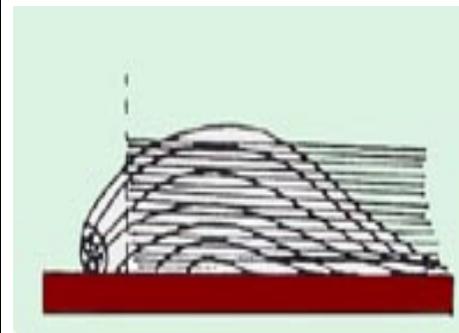


## CISELER ou HACHER

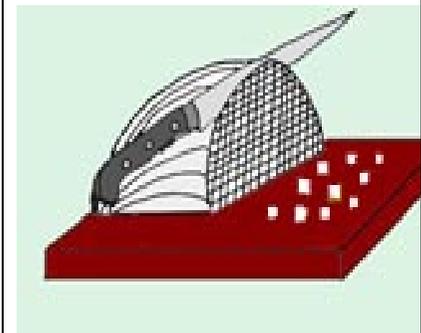
Couper en 2 sur le sens de la longueur.  
Poser à plat et inciser perpendiculairement dans le sens des extrémités.



Ensuite inciser dans le sens horizontal.



Couper dans le sens contraire des extrémités.

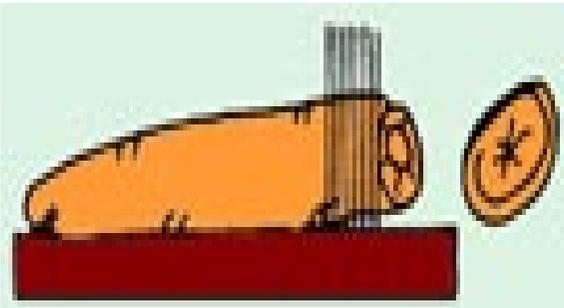


# LES COUPES SPÉCIFIQUES (1)

## RONDELLE

5 mm à 1 cm  
d'épaisseur

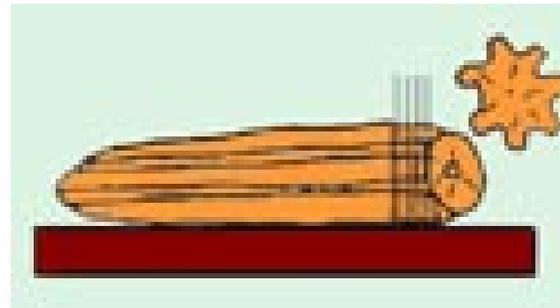
Parer le légume et couper  
en rondelles selon  
l'épaisseur voulue.



## RONDELLE CANNELÉE (Marguerite)

5 mm à 1 cm  
d'épaisseur

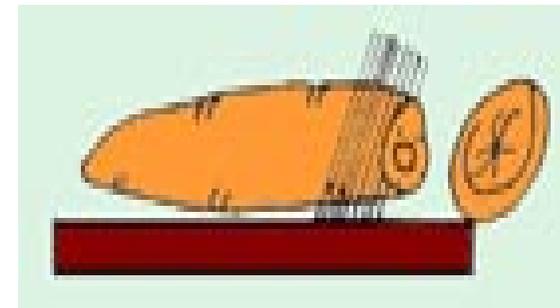
Parer le légume et  
canneler. Couper en  
rondelles selon l'épaisseur  
voulue.



## BISEAU ou COUPE ORIENTALE ou SIFLET

5 mm à 1 cm  
d'épaisseur

Parer le légume et couper  
en rondelles selon  
l'épaisseur voulue en  
donnant un angle.



## LES COUPES SPÉCIFIQUES (2)

### PLUME

5 mm x 3 cm



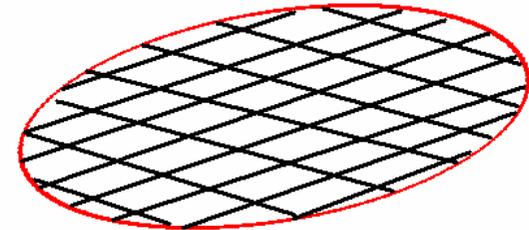
### CHIPS

Trancher à la mandoline à  
2 mm d'épaisseur



### GAUFRETTE

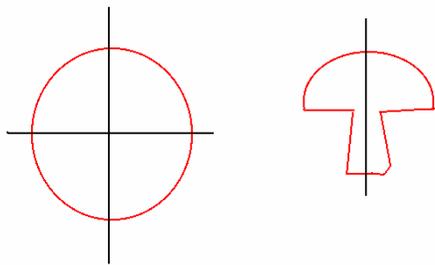
Trancher à la mandoline à  
2 mm d'épaisseur



# LES COUPES SPÉCIFIQUES DES CHAMPIGNONS

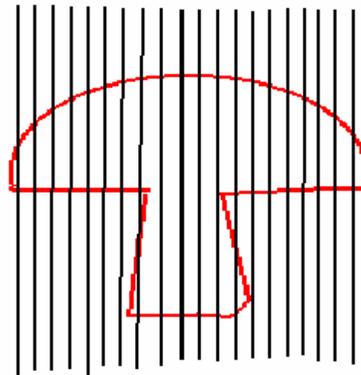
## CHAMPIGNON EN CUBE

Couper le champignon en  
4 de la tige à la tête.



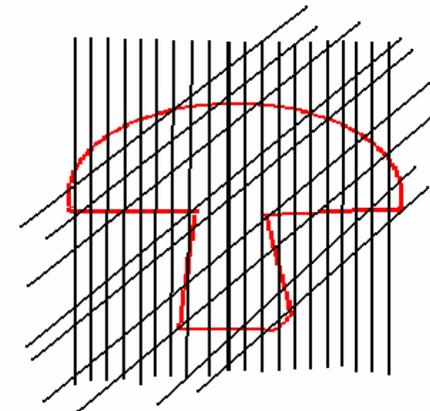
## CHAMPIGNON ÉMINCÉ

Couper le champignon en  
fines tranches de 5 mm  
d'épaisseur.



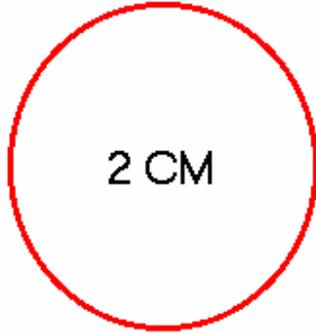
## CHAMPIGNON HACHÉ

Émincer le champignon et  
couper en diagonal à 5  
mm.

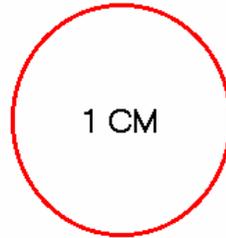


# LES COUPES PARISIENNE

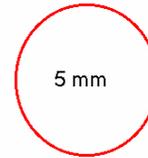
**PARISIENNE**



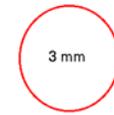
**OLIVETTE**



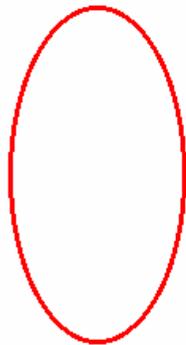
**NOISETTE**



**PERLE**



**PARISIENNE  
OVALE**



**PARISIENNE  
OVALE ONDULÉE**



# LES COUPES SPÉCIFIQUES DES TOMATES

## MONDER

Plonger les tomates dans l'eau bouillante 1 minute.

Retirer de l'eau bouillante et refroidir rapidement.

Peler les tomates.

Avant



Après



## EPÉPINER

Couper les tomates dans le sens de la longueur et retirer les pépins.

Avant



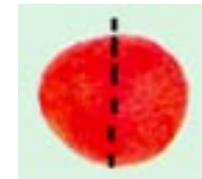
Après



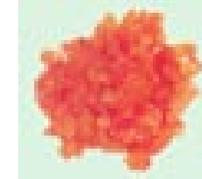
## CONCASSER

Détailler des lanières de 8 mm de longueur et couper en dés de 8 mm de largeur dans le sens contraire.

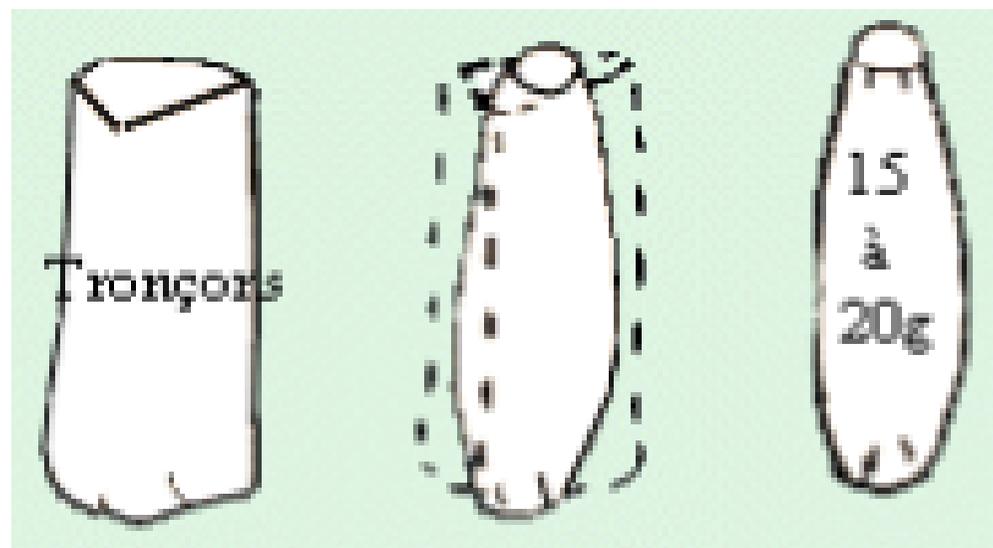
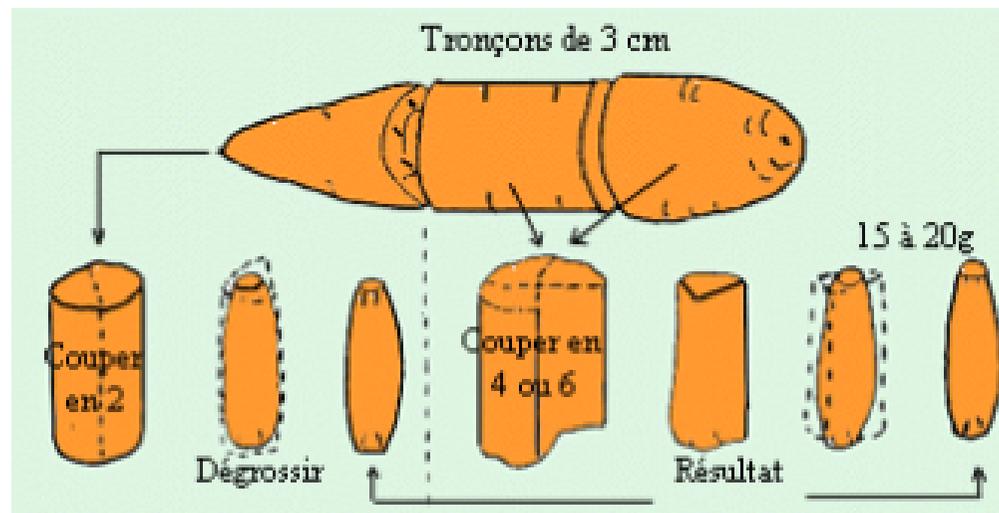
Lanières



Dés



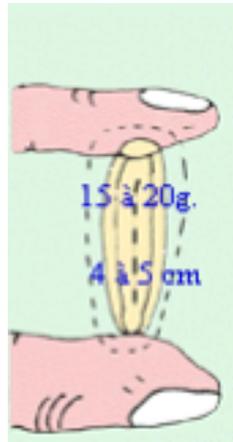
# LES LÉGUMES TOURNÉS (1)



## LES LÉGUMES TOURNÉS (2)

### COCOTTE

3 cotés  
5 cm de longueur  
15 à 20 grammes



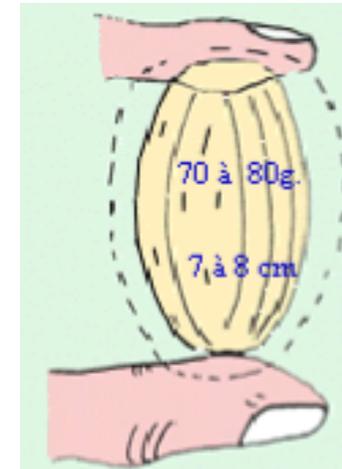
### CHÂTEAU

5 cotés  
6 cm de longueur  
30 à 40 grammes



### FONDANTE

7 cotés  
8 cm de longueur  
70 à 80 grammes



Éplucher et laver les légumes. Couper des tronçons de 3cm de longueur. Dégrossir les tronçons à environ 30 grammes. Ensuite avec le couteau d'office, donner la forme d'un ballon de football.