



ALLIÉS POUR LA SANTÉ

LES FRUITS ET LÉGUMES

Coupe des fruits

Par : Jimmy O'Brien, chef santé 2001

PELER À VIF

(Pamplemousse, orange, citron, limette)

Étape 1

Prendre le fruit citrin et couper les 2 extrémités.



Étape 2

Le déposer sur la planche de travail sur la partie du fond. Avec le couteau d'office, enlever une couche de pelure d'une largeur de 2 cm environ en partant du haut et ce jusqu'à la base du fruit. Replacer le couteau dans le milieu de la partie retirée et continuer à enlever des couches de 2 cm. Faire le fruit au complet.



LEVER LES SUPRÊMES

(Pamplemousse, orange, citron, limette)

Étape 1

Prendre le fruit pelé à vif et faire glisser le couteau d'office le long de la peau.



Étape 2

Tourner le couteau de 180° et lever le couteau délicatement vers le haut. Refaire l'opération pour extraire tous les suprêmes du fruit.



Étape 3

Lorsque terminé, bien presser pour exprimer le jus du fruit.



HISTORIER (dents de loup)

(Pamplemousse, orange citron, limette, pomme, melon, cantaloup et autres fruits)

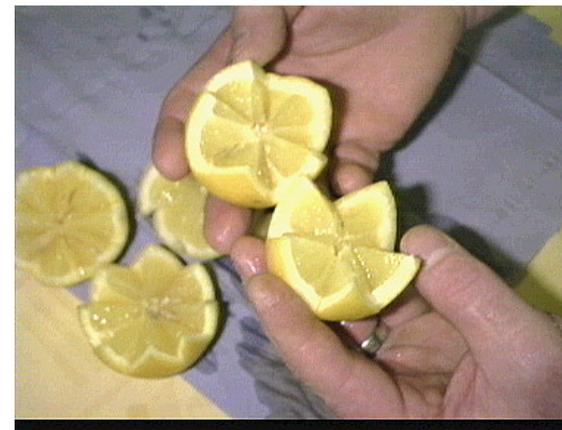
Étape 1

Prendre le fruit et le placer sur le côté sur la planche de travail. Avec le couteau d'office, inciser le fruit pour le couper en biseau en inclinant le couteau de façon à lui donner un angle. Une incision vers la droite, puis une vers la gauche et ainsi de suite pour faire la circonférence du fruit



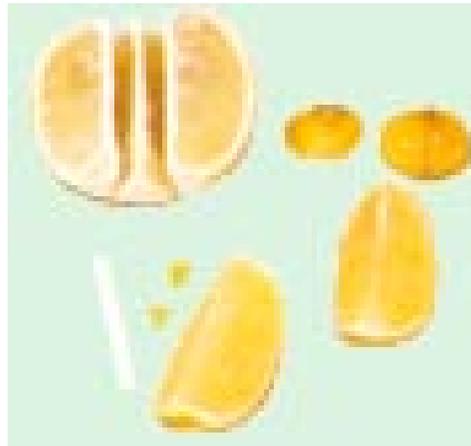
Étape 2

Lorsque fait, ouvrir le fruit.



QUARTIERS DE FRUIT

Prendre le fruit et parer les extrémités. Couper sur le sens de la longueur du fruit en prenant le centre du fruit comme point de passage. Enlever les pépins.



FRUITS CANNELÉS

Étape 1

Prendre le cannelure et
canneler le fruit d'une
extrémité à l'autre.

Étape 2

Lorsque le fruit est cannelé
trancher avec le couteau
chef.



ZESTER

Étape 1

Prendre le zesteur et zester le fruit d'une extrémité à l'autre.



Étape 2

Prendre le fruit citrin et couper les 2 extrémités.

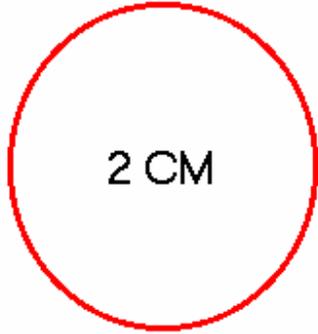


Étape 3

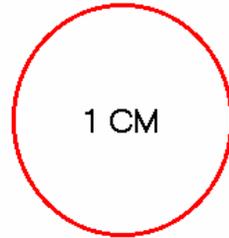
Le déposer sur la planche de travail sur la partie du fond. Avec le couteau d'office, enlever une couche de pelure d'une largeur de 2 cm environ en partant du haut et ce jusqu'à la base du fruit. Replacer le couteau dans le milieu de la partie retirée et continuer à enlever des couches de 2 cm. Faire le fruit au complet.

PARISIENNES DE FRUIT

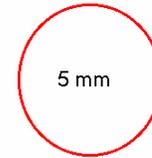
PARISIENNE



OLIVETTE



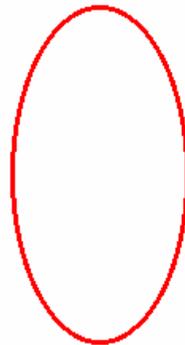
NOISETTE



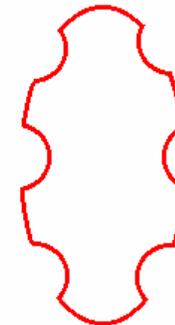
PERLE



**PARISIENNE
OVALE**



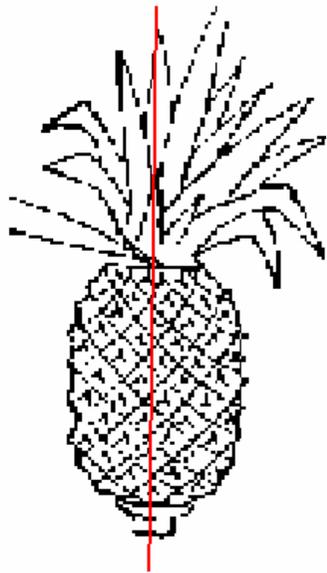
**PARISIENNE
OVALE ONDULÉE**



LES COUPES DE L'ANANAS

QUARTIERS

Couper l'ananas en 4 de la base vers la tête.



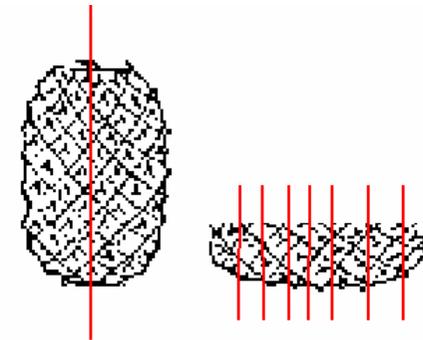
TRANCHES

Couper l'ananas pelé à vif en tranches de 2 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce uni, retirer le cœur.

MORCEAUX

Couper la tête et la base de l'ananas. Le peler à vif si désirer.

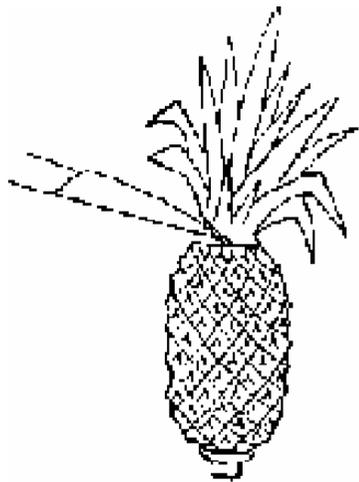
Le couper en 4 de la base vers la tête et trancher les quartiers à 2 cm d'épaisseur.



LA COUPE PHILIPINE DE L'ANANAS

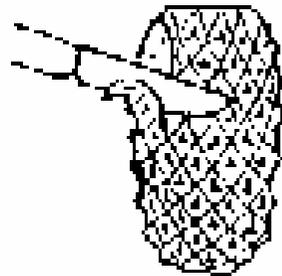
ÉTAPE 1

Couper la tête et la base de l'ananas.



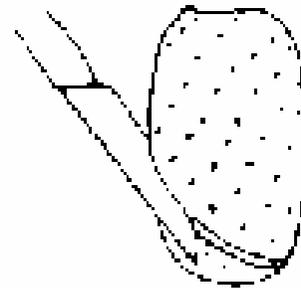
ÉTAPE 2

Peler à vif.



ÉTAPE 3

Couper chaque côté des yeux en V de la base vers la tête en suivant un mouvement spiral.



ÉTAPE 4

Remettre la base sur l'ananas



LES COUPES DE LA POMME

ÉVIDER

Placer la pomme sur la planche de travail et avec le vide-pomme, retirer le cœur.
Déposer dans l'eau avec du jus de citron.



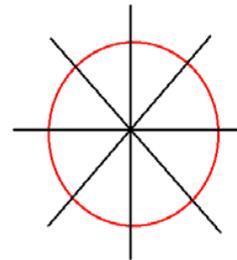
PELER

Avec le couteau économe, peler la pomme et la remettre dans l'eau avec le jus de citron.



QUARTIERS

Couper de la tête vers la base pour former des quartiers.



TRANCHES

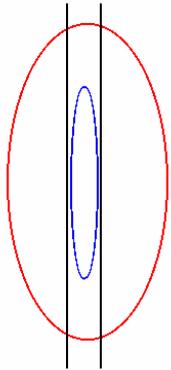
Couper la pommes en 2 de la tête vers la base et passer sur la mandoline comme les chips, généralement à 5 mm d'épaisseur

LES COUPES DE LA MANGUE

DAMIER

ÉTAPE 1

Couper la mangue en 2 sur le sens de la longueur en longeant le noyau.

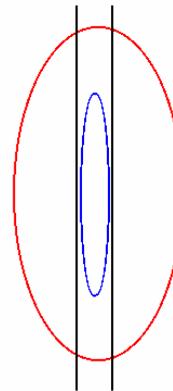


ÉTAPE 2

Avec le couteau d'office, faire un quadrillé et faire ressortir la chair en poussant sur la pelure.

ÉTAPE 1

Couper la mangue en 2 sur le sens de la longueur en longeant le noyau.



CUBES

ÉTAPE 2

Avec le couteau d'office, faire un quadrillé et faire ressortir la chair en poussant sur la pelure.

ÉTAPE 3

Avec le couteau d'office, retirer les cubes de la pelure.