



# Liste des méthodes de cuisson Annexe au plan de formation

relatif à l'ordonnance du SEFRI du 20 juin 2023 sur la formation professionnelle initiale de

**Cuisinière / Cuisinier  
avec certificat fédéral de capacité (CFC)**

**Employée en cuisine / Employé en cuisine  
avec attestation fédérale de formation professionnelle (AFP)**

N° de la profession 79009

N° de la profession 79025



## Explications concernant la liste des méthodes de cuisson

Les 14 méthodes de cuisson constituent la base de la préparation, de la confection et de la finition de mets et de plats.

Les méthodes de cuisson pour la préparation et la cuisson que sont blanchir, torrifier et gratiner ont été volontairement conservées, car elles sont solidement ancrées dans le langage professionnel et ne recèlent aucune ambiguïté en tant que tâche du travail quotidien.

Le blanchiment dans l'huile, en revanche, est désormais intégré comme pré-friture dans la méthode de cuisson frire.

De même, le glaçage n'est pas considéré comme une méthode à part entière, puisqu'il s'agit d'une cuisson à l'étuvée pour les légumes et d'un braisage pour la viande.

La cuisson à l'huile ou dans la propre graisse animale (confire) est classée, conformément à la plage de température, dans la catégorie des pochages.

La cuisson en sachet sous vide ne doit pas être considérée comme une méthode indépendante, mais comme une variante désormais bien établie de la cuisson à la vapeur, à l'eau bouillante ou pochée.

De même, la cuisson à basse température est un processus qui peut être rattaché à l'une des 14 méthodes de cuisson. Voici quelques exemples :

- Cuisson lente de plats braisés ou de viande bouillie
- Cuisson sèche à basse température de viandes rôties
- Fumer ou faire des grillades au barbecue

La liste des méthodes de cuisson sert de base à l'évaluation lors de la procédure de qualification.

Liste des méthodes de cuisson

Cuisinière CFC / Cuisinier CFC et Employée en cuisine AFP / Employé en cuisine AFP

Méthode de cuisson	Plage de température	Matière grasse	Liquide ajouté	Caractéristiques de la méthode de cuisson	Aliments à cuire	Remarques
<b>Blanchir</b>	env. 100 – 119°C	Non	Eau	Recouvert de liquide au minimum ou dans la vapeur d'eau	Légumes, pommes de terre, viande de boucherie	Précuisson, conservation du vert des feuilles par refroidissement rapide dans de l'eau glacée ; empêcher le brunissement enzymatique par l'ajout d'acide
					Os	Préparer à froid
<b>Bouillir</b>	env. 100°C	Non	Eau	Recouvert de liquide au minimum	Pâtes, riz, légumes, légumineuses, céréales	Ébullition
			Eau / fond		Viande de boucherie, fonds, aliments à cuire en sachets sous vide	Sans ébullition
<b>Cuire à la vapeur</b>	env. 100 – 119°C	Non	Eau	Dans la vapeur d'eau avec ou sans pression	Légumes, pommes de terre, fruits, céréales, aliments à cuire en sachets sous vide	Sous pression, le temps de cuisson peut être réduit jusqu'à 2/3
<b>Pocher</b>	65 – 85°C	Pour donner de l'arôme	Un peu de fond / liquide	À couvert sur le fourneau, dans un bain sous vide ou en espace de cuisson fermé à la vapeur d'eau	Poissons, crustacés et mollusques, volaille	
			Eau, fond, bouillon, corps gras (bain d'huile, propre graisse)		Viande de boucherie, poisson, volaille, légumes, œufs, aliments à cuire en sachets sous vide	
			Vapeur / bain d'eau		Mélanges à base d'œufs, coulis d'œufs, crèmes renversées, terrines, flans, puddings, poissons	

Liste des méthodes de cuisson

Cuisinière CFC / Cuisinier CFC et Employée en cuisine AFP / Employé en cuisine AFP

Méthode de cuisson	Plage de température	Matière grasse	Liquide ajouté	Caractéristiques de la méthode de cuisson	Aliments à cuire	Remarques
<b>Étuver</b>	100 – 130°C	Oui	Fond, vin, eau	À couvert sur le fourneau avec peu de liquide ajouté, réduire le liquide en fin de cuisson et faire glacer les aliments	Légumes, fruits	
				À couvert sur le fourneau avec peu de liquide ajouté, la sauce peut être préparée à partir du liquide de cuisson	Viande de boucherie, gibier, volaille, crustacés, coquillages, mollusques	
				Dans un espace de cuisson fermé / à couvert sur le fourneau avec ajout de liquide proportionnellement à la capacité de gonflement	Céréales	
				À couvert sur le fourneau, le liquide de cuisson se forme à partir de la teneur en eau de l'aliment à cuire	Champignons, légumes et fruits à forte teneur en eau	
<b>Braiser</b>	140 – 180°C	Oui	Fond	Dans un espace de cuisson fermé / un récipient de cuisson couvert, la sauce est préparée à partir d'un fond de braisage	Viande de boucherie, volaille, légumes, pommes de terre	
<b>Sauter</b>	130 – 190°C	Oui	Non	Transmission de chaleur la plus directe possible (poêle lyonnaise, plaque à grillades), la sauce peut être préparée séparément à partir du jus de cuisson	Viande de boucherie, produits à base de viande, poisson, crustacés, légumes (crus, cuits), champignons, pommes de terre, plats à base de céréales	

Liste des méthodes de cuisson

Cuisinière CFC / Cuisinier CFC et Employée en cuisine AFP / Employé en cuisine AFP

Méthode de cuisson	Plage de température	Matière grasse	Liquide ajouté	Caractéristiques de la méthode de cuisson	Aliments à cuire	Remarques
<b>Griller</b>	Mode direct : 130 – 260°C Mode indirect : 130 – 220°C (haute température jusqu'à 800°C)	Autour de l'aliment à cuire (marinade)	Non	Sur une grille, avec coloration en forme de grille	Viande de boucherie, gibier, produits à base de viande, poisson, crustacés, légumes (crus, cuits), pommes de terre, plats à base de céréales	
<b>Rôtir</b>	140 – 220°C	Oui	Non	Dans un espace de cuisson fermé, à la broche, la sauce peut être préparée séparément à partir du jus de cuisson	Poisson, volaille, gibier, pommes de terre, viande de boucherie, légumes	
<b>Poêler</b>	120 – 160°C	Oui	Non	À couvert dans un espace de cuisson fermé	Grosses pièces de viande de boucherie tendre, volaille, gibier à plumes	
<b>Frire</b>	Pré-friture 130 – 140°C à 175°C	Oui	Non	Dans un bain de graisse	Viande de boucherie, produits à base de viande, poissons, coquillages	Généralement dans une enveloppe comestible (pâte, panure)
					Légumes (crus, cuits), champignons, fruits	Généralement dans une enveloppe comestible (pâte, panure)
					Pommes de terre, plats à base de céréales	

Liste des méthodes de cuisson

Cuisinière CFC / Cuisinier CFC et Employée en cuisine AFP / Employé en cuisine AFP

Méthode de cuisson	Plage de température	Matière grasse	Liquide ajouté	Caractéristiques de la méthode de cuisson	Aliments à cuire	Remarques
<b>Gratiner</b>	250 – 300°C	Oui	Crème, jaune d'œuf, sauces, sauces au fromage, etc.	Avec une forte chaleur supérieure en premier lieu pour la formation d'une croûte ou d'un glaçage ou pour la formation de substances aromatiques supplémentaires	Aliments à cuire crus (baies, etc.) ou précuits	
<b>Cuire au four</b>	160 – 250°C	Non	Non	Dans un espace de cuisson fermé	Poisson, viande de boucherie et légumes dans une enveloppe comestible (pâte), pommes de terre, gâteaux, pain, pâtisseries ; viande de boucherie, poisson, volaille, légumes, pommes de terre dans leur enveloppe, p. ex. film, papier, croûte de sel (cuire à la vapeur dans son propre liquide)	
<b>Torréfier</b>	200 – 300°C	Non	Non	Chaleur sèche élevée (four, salamandre, grille-pain, appareils à rôtir)	Noix, châtaignes, os, farine, mirepoix, graines, céréales	

