

■ COURTS BOUILLONS ■ ■ ET BEURRE COMPOSÉS ■

Définition

Ce qu'il faut retenir.

- **Les courts bouillons** sont des préparations liquides utilisées pour cuire principalement des poissons et crustacés. Elles sont plus ou moins aromatisées suivant la nature de l'aliment à traiter, le respect du goût du produit reste primordial...
- Les appellations courantes sont le court bouillon classique, le court bouillon au vin blanc, le court bouillon simple, le court bouillon blanc, la nage...
- **Les beurres composés** sont des préparations culinaires à base de beurre, d'éléments aromatiques et colorants, d'assaisonnements divers. Ils sont réalisés à chaud et à froid à partir d'ingrédients crus ou cuits...
- Ils accompagnent viandes et poissons grillés, ils rehaussent jus et sauces, ils décorent les préparations froides, ils garnissent toasts et canapés...
- **La ration alimentaire** est la quantité d'aliments que l'on doit consommer chaque jour pour satisfaire nos besoins. Elle est variable selon les individus, l'activité, l'état physiologique, l'âge, la saison. Cette ration alimentaire doit permettre un équilibre entre les différents constituants et éviter ainsi les excès...
- **Les glucides** fournissent 55 à 58 % de la ration énergétique quotidienne (1/5 par les glucides simples et composés tels que les sucres et 4/5 par les glucides complexes tels que les amidons)...
- **Les lipides** fournissent 30 à 35 % de la ration énergétique quotidienne (1/2 d'origine animale et 1/2 d'origine végétale)...
- **Les protides** fournissent 12 % de la ration énergétique quotidienne (1/2 d'origine animale et 1/2 d'origine végétale)...
- **Le calcium et le phosphore** qui sont complémentaires doivent être apportés en même temps et dans des proportions équivalentes...
- **Les vitamines** doivent être apportées chaque jour en quantité et en qualité...

