

## ■ MOUSSES ET FARCES, MARINADES ■

Définition

### Ce qu'il faut retenir.

- **Les farces** sont composées d'aliments crus ou cuits, hachés plus ou moins finement, elles servent soit à farcir des croûtons, légumes, volailles, poissons soit à confectionner des terrines, pâtés, pâtés en croûte, ballottines, galantines, tourtes, friands...
  - On distingue les farces maigres (duxelles sèches, duxelles à farcir, farce américaine) et les farces grasses (farce commune, farce à pâté, farce à gratin, farce mousseline)...
  - La préparation des mousses et farces nécessite une hygiène irréprochable (personnel, matières premières, matériel...), le fait de hacher engendre un risque micro biologique supplémentaire...
- **Les marinades** sont des préparations liquides et aromatisées, destinées à parfumer, attendrir, prolonger la conservation des aliments. Elles sont également utilisées pour déglacer et mouiller les cuissons...
  - On distingue les marinades crues, cuites et instantanées...
- **L'équilibre alimentaire** d'une journée est calculé sur la base de trois repas pour un adulte de référence avec une activité normale. Dans certains cas, activité forte par exemple, une collation ou un goûter peut être ajouté, il convient alors de rééquilibrer la ration journalière sur quatre ou cinq repas...
  - Tous les grignotages entre les repas sont à proscrire, ils sont néfastes à un bon équilibre et favorisent l'obésité...
  - Le petit-déjeuner est souvent négligé mais il constitue pourtant le repas le plus important de la journée, il permet de « tenir le coup » jusqu'au déjeuner. Il doit comporter obligatoirement un produit laitier, un produit céréalier, un jus de fruit ou un fruit, une boisson chaude ou froide peu sucrée...
  - Le déjeuner doit être plus important que le dîner, un repas léger le soir favorise un meilleur sommeil.
  - La solution idéale serait que chaque repas soit équilibré avec un aliment de chaque groupe, il est plus facile de réaliser cet équilibre sur une journée et d'éviter ainsi certains excès...