

LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE CUISSON

▪ **POCHER (départ liquide froid)**

C'est cuire par immersion dans un liquide froid au départ (eau, fond, fumet) pour provoquer un échange de saveurs entre l'aliment traité, le liquide et la garniture aromatique. Le liquide est généralement utilisé pour réaliser la sauce d'accompagnement (ex: blanquette)

▪ **POCHER (départ liquide bouillant)**

C'est cuire un aliment par immersion dans l'eau bouillante (cuire à l'anglaise). Ce mode de cuisson permet de garder au maximum les éléments nutritifs à l'intérieur de l'aliment.

▪ **CUIRE A LA VAPEUR**

C'est cuire un aliment dans un récipient adapté et hermétique (cuiseur vapeur) la vapeur émise par le liquide en ébullition transmet sa chaleur à l'aliment à cuire, la durée de cuisson est fonction de l'épaisseur, de la texture de l'aliment et du matériel utilisé. Cette technique présente un intérêt diététique.

▪ **SAUTER**

C'est cuire un aliment à feu vif, à découvert avec un peu de matière grasse dans un récipient bas.

Cette technique rapide s'applique plus spécialement à des petites pièces. Et a la technique de la plancha.

▪ **CUISSON A LA PLANCHA**

C'est une cuisson par contact direct cette façon de cuire permet de saisir et de caraméliser les aliments en conservant leurs saveurs. La température doit pouvoir atteindre 290 ° à 350°C.

La plancha permet une cuisson rapide, saine, on peut aussi bien y cuire les poissons, les viandes, les légumes, les œufs, les fruits, cette cuisson permet aux aliments de conserver leurs texture moelleuse et leur saveur. Peu de matières grasses sont nécessaires à la cuisson.

▪ **GRILLER**

C'est cuire un aliment par contact direct sur un grill.

Cette technique de cuisson rapide s'applique sur de petites pièces.

▪ **RÔTIR**

C'est cuire un aliment à découvert avec un peu de matière grasse dans un four, à la broche ou dans une rôtissoire. Cette technique de cuisson s'applique plus spécifiquement à des petites pièces de viande tendre.

▪ **POÊLER**

C'est cuire un aliment au four avec un peu de matière grasse à couvert avec une garniture aromatique. Cette technique de cuisson s'applique plus spécifiquement à des grosses pièces de viande de boucherie (blanches) ou à des volailles qui risqueraient de sécher si elles étaient rôties.

- **FRIRE**

C'est cuire un aliment par immersion dans un bain de friture (petites pièces crues ou cuites). Frir nécessite l'utilisation de matières grasses spécifiques supportant de hautes températures sans se décomposer.

- **CUIRE EN RAGOUT**

C'est cuire des aliments découpés en morceaux à couvert dans un liquide lié (sauce). Ceux-ci sont rissolés pour les ragoûts à brun ou raidis pour les ragoûts à blanc. Il y a échange de saveurs entre l'aliment, le liquide (la sauce) et la garniture aromatique.

- **BRAISER**

C'est cuire des pièces entières, lentement, à couvert dans un liquide avec une garniture aromatique. Les aliments sont rissolés dans le cas des braisés à brun et raidis dans le cas des braisés à blanc. Il y a échange de saveurs entre l'aliment, le fond de braisage et la garniture aromatique.

- **CUIRE SOUS VIDE**

C'est placer un aliment dans un conditionnement (sachet ou barquette) étanche et thermorésistant, en extraire l'air et le souder hermétiquement. La cuisson est réalisée à une température inférieure à 100°C dans une ambiance humide (eau chaude, polycuiseur, cuiseur à vapeur par exemple). La cuisson est obligatoirement suivie d'un refroidissement rapide en cellule. La durée de conservation en enceinte frigorifique, à +3°C maximum, est limitée dans l'état actuel de la législation à une durée fixée entre 6 et 21 jours, en fonction des conditions de fabrication.

- **CUISSON LENTE A BASSE TEMPERATURE (50/75°C)**

Elle repose principalement sur le rapport suivant : durée de cuisson / température atteinte au cœur du produit. Cette technique très précise ne supporte pas l'improvisation, elle nécessite le respect scrupuleux de barèmes précis « à la minute et au degré près ».

CUISSON LENTE A BASSE TEMPERATURE

Elle repose principalement sur le rapport suivant : durée de cuisson / température atteinte au cœur du produit. Cette technique très précise ne supporte pas l'improvisation, elle nécessite le respect scrupuleux de barèmes précis « à la minute et au degré près ».

1. Mettre le four à température voulue (entre 80 et 120°C) puis poser la pièce de viande sur une grille.
2. Piquer la pièce, avec une sonde au centre du produit, programmer la température à cœur voulue et attendre l'interruption automatique de la cuisson (lorsque que l'on utilise une sonde sur un four)

A noter

Premièrement, une cuisson longue, la viande n'est pas saisie (même pour le bœuf) donc il n'y aura pas contraction excessive du muscle. Le collagène commence à se solubiliser : la pièce restant au four deux fois plus longtemps (plus d'une heure pour un contre filet, et plus de deux heures pour un rôti de porc).

Deuxièmement, un arrêt automatique de la cuisson par la sonde thermique : il y a une bonne rétention d'eau, puisque la cuisson est contrôlée à cœur par le thermomètre. Dès que le degré voulu est atteint, il y a interruption, grâce au thermostat (à 68°C par exemple pour le porc). La perte de poids est moindre.

LES TEMPERATURES DE CUISSON

LE VEAU

Type de cuisson	Morceaux	Technique	Température du four	Température à cœur
Cuisson rapide	Filet, Carré, Noix et Sous/ Noix Epaule	Coloration en sauteuse ou au four + assaisonnement	90°C maximum	Arrêt à 65°C à cœur Température finale 70°C / 72°C
Cuisson lente	Sauté de veau Collier, Poitrine, Epaule, Osso- Bucco	Coloration en sauteuse + assaisonnement	Cuisson en sauteuse couvert à 85°C / 95°C	

LES VOLAILLES

Type de cuisson	Morceaux	Technique	Température du four	Température à cœur
Cuisson rapide	Rôti de dinde ou volaille Blanc ou Cuisse de volaille	Coloration en sauteuse ou au four +	90°C / 100°C maximum	Arrêt à 68°C à cœur Température finale 70°C / 72°C
Cuisson lente	Sauté de volaille (poulet, dinde etc....)	Coloration en sauteuse + assaisonnement	Cuisson en sauteuse ou Marmite couvert à 85°C / 95°C	

LE BOEUF

Type de cuisson	Morceaux	Technique	Température du four	Température à cœur
Cuisson rapide	Filet, Faux-filet ou Contre-filet, Rumsteck, Côte de Bœuf, Tranche grasse, Tende de tranche, Rosbif supérieur	Coloration en sauteuse ou au four + assaisonnement	100°C / 120°C maximum	Arrêt à 45°C / 48°C
Cuisson lente	Sauté de Bœuf Paleron, Gîte-gîte etc....	Coloration en sauteuse + assaisonnement	Cuisson en sauteuse ou Marmite couvert à 85°C / 95°C	à cœur Température finale 51°C / 52°C (saignant) *

* Quand on retire le rôti de la plaque de cuisson, la chaleur continue à progresser par conduction dans la viande. A ce moment, un faux filet offre un cœur très rouge et une bonne partie brune qui représente la périphérie. Il faut ensuite que le sang se diffuse à nouveau vers l'extérieur pour obtenir une tranche rosée ou saignante. Pour atteindre cet objectif, le temps de repos doit être égal au temps de cuisson.

L'AGNEAU

Type de cuisson	Morceaux	Technique	Température du four	Température à cœur
Cuisson rapide	Gigot, Selle Anglaise, Carré, Epaule Baron etc....	Coloration en sauteuse ou au four + assaisonnement (Réaction de Maillard)	100°C / 120°C maximum	Arrêt à 45°C à cœur (saignant) 55°C (à point) 65°C (bien cuit)
Cuisson lente	Sauté d'Agneau, (Collier, Poitrine, Epaule etc....)	Coloration en sauteuse + assaisonnement (Réaction de Maillard)	Cuisson en sauteuse ou Marmite couvert à 85°C / 95°C 85°C / 95°C	

LE PORC

Type de cuisson	Morceaux	Technique	Température du four	Température à cœur
Cuisson rapide	Rôti de Porc, Carré, Longe etc....	Coloration en sauteuse ou au four + assaisonnement	100°C maximum Chaleur sèche ou mixte	Arrêt à 68°C à cœur Température finale
Cuisson lente	Sauté de Porc	Coloration en sauteuse + assaisonnement	Cuisson en sauteuse ou Marmite couvert à 85°C / 95°C	71°C / 72°C