

Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine

Sous chapitre 1.4.1.1

Les types de cuisson

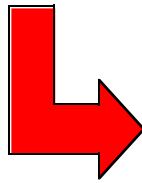




1^{er} TYPE DE CUISSON

CUISSON AVEC BRUNISSEMENT

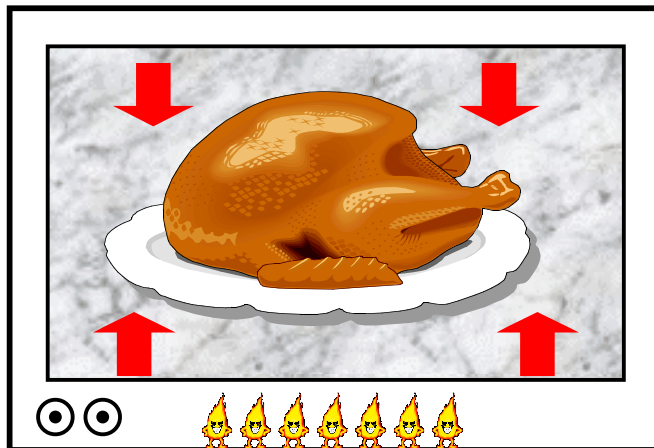
➤ La cuisson avec brunissement est un procédé qui consiste à cuire un aliment avec une matière grasse et sans liquide afin de provoquer une coloration à la surface, ce qui permet la conservation des éléments nutritifs et gustatif.



- GRILLER
- ROTIR
- POELER
- SAUTER
- FRIRE

EXEMPLE

Poulet rôti



TEMPERATURES DE CUISSON A COEUR



Viandes rouges
45°C

Viandes rosées
55°C

Viandes blanches
70°C

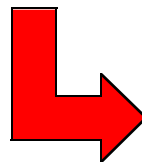
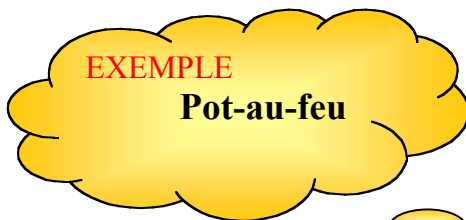


2^{ème} TYPE DE CUISSON

CUISSON SANS BRUNISSEMENT

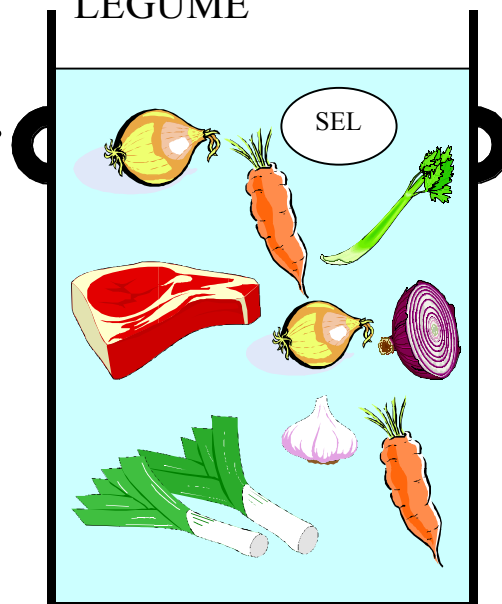
DEFINITION :

- La cuisson sans brunissement est un procédé qui consiste à cuire des denrées dans un liquide et sans coloration.
- Le liquide de cuisson, qui s'enrichit d'éléments nutritifs et gustatifs au cours de la cuisson d'une viande ou d'un poisson, est également utilisé pour la réalisation d'une sauce.



- POCHER DEPART A FROID
- POCHER DEPART A CHAUD
- POCHER A COURT MOUILLEMENT
- BRAISER UN POISSON / UN LEGUME

Cette cuisson est une application du phénomène d'osmose





3^{ème} TYPE DE CUISSON

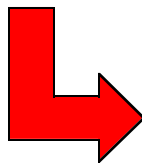
CUISSON COMBINÉE

C'est une cuisson qui associe les deux autres procédés

DEFINITION :

- La cuisson en atmosphère combinée est un procédé qui consiste à colorer un aliment dans une matière grasse en début de cuisson afin de conserver les éléments nutritifs et gustatifs au cœur du produit.
- La cuisson de l'aliment se poursuit dans un liquide aromatique afin d'obtenir une viande en sauce.

EXEMPLE



- RAGOÛT A BRUN
- RAGOÛT A BLANC
- BRAISER UNE VIANDE

1: COLORATION / 2: MOUILLEMENT

