

## MODE DE CUISSON : LA GRILLADE



### I. DEFINITION

Griller un aliment, c'est le cuire par contact direct sur un gril ou sous une salamandre.

C'est une technique de cuisson qui s'applique à de petites pièces particulièrement tendres

### II. ALIMENTS TRAITES

Aliments	Exemples
Viandes	Bœuf : Filet, contre-filet, rumsteck, côtes... Veau : Escalopes, côtes... Agneau : Gigot, Carré... Porc : Carré, filet...
Volailles	Coquelet, canard, dinde, poularde...
Abats	Rognons, foie...
Charcuterie	Boudin, saucisses, bacon...
Poissons	Bar, turbot, sole, rouget, sardine... ;
Crustacés	Howard, langouste, gambas, crevettes...
Légumes	Champignons, tomates, poivrons...

### III. MATERIEL

Le matériel utilisé pour griller les aliments est composé de :

- Gril à barreaux ou nervurés
- Salamandre
- Fourneau
- Barbecue

### IV. TECHNIQUE

Effectuer les préparations préliminaires en fonction de la nature de l'aliment à griller.

Nettoyer le matériel de cuisson.

Saler, poivrer et huiler l'aliment si nécessaire.

Griller l'aliment

Débarrasser la viande grillée sur une gille ou une assiette retournée.

#### **V. APOINTS DE CUISSON**

<b>Appoints de cuisson</b>	<b>Caractéristiques</b>
Bleu	Cuisson très rapide. Au toucher la viande est molle. L'intérieur est tiède et très rouge.
Saignant	Au toucher la viande est légèrement résistante. L'intérieur est un peu moins rouge et un peu plus chaud.
A point	La cuisson est plus longue. Au toucher la viande est plus ferme, le sang perle en surface. L'intérieur est rosé et chaud.
Bien cuit	La cuisson est longue à chaleur modérée. La viande est ferme au toucher. L'intérieur n'est plus rouge mais marron ou blanc. Il n'y a plus de trace de sang. La viande est chaude.

#### **VI. PRINCIPE**

La brusque coagulation des protéines et la caramélisation des glucides permettent de conserver les substances sapides et solubles à l'intérieur de l'aliment. La marinade, la matière grasse et le matériel utilisé modifient également la saveur de l'aliment.

#### **VII. RECOMMANDATIONS**

Il ne faut pas assaisonner à l'avance les viandes rouges servies bleues ou saignantes.

Il ne faut pas piquer les viandes. Retourner les viandes au moment de les griller à l'aide d'une spatule.