

MODE DE CUISSON : LE SAUTE



1. DEFINITION

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

Cette technique de cuisson rapide s'applique plus spécialement à des petites pièces de première catégorie provenant d'animaux jeunes.

2. ALIMENTS TRAITES

Aliments traités	Exemples
Viandes	Bœuf : Filet, rumsteck, tournedos, steak... Veau: Carré, noix, filet... Agneau : Carré, selle... Porc : Carré, filet, épaule, côte, mignon...
Gibiers	Chevreuil, biche, lièvre...
Abats	Foie, rognons, ris, cervelle...
Volailles	Poulet, dinde, canard, poularde...
Poissons	Truite, sole, merlan, rouget, daurade...
Crustacés	Gambas, crevettes, langoustine...
Œufs	Omelette, œuf brouillé, œuf sauté...
Légumes	Pommes de terre, champignons, courgettes, oignons...
Fruits	Bananes, pommes, poires...

3. MATERIEL

Le matériel utilisé pour sauter les aliments est composé de :

- Sautoir
- Sauteuse
- Poêle à poisson
- Plancha

4. TECHNIQUE

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

Faire chauffer la matière grasse dans le récipient de cuisson.

Mettre l'aliment dans le récipient contenant la matière grasse chauffée et le faire cuire.

Débarrasser la viande sautée sur une grille ou une assiette retournée.

5. 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 matière grasse utilisée a une incidence prépondérante sur la qualité gustative de l'aliment sauté.

6. RECOMMANDATIONS

-Eponger soigneusement et fariner les aliments humides avant de les sauter.

-Démarrer la cuisson sur un feu vif.

-Les pièces épaisses sautées peuvent être terminées au four.

-Choisir un récipient de grandeur adaptée à la quantité d'aliments à sauter.

Utiliser une poêle ovale pour sauter les poissons longs.