

LES MODES DE CUISSONS : LE POCHAGE

Pocher, c'est cuire un aliment dans un liquide à des températures comprises entre 65 et 80 °C. Il s'agit d'une cuisson douce et brève qui s'applique à divers aliments, généralement délicats.

METHODES	TECHNIQUES	ILLUSTRATIONS
<p>Pocher dans un liquide abondant</p>	<p><i>Par exemple des quenelles, des gnocchis, des œufs pochés, des saucisses, des ris de veau, des poissons entiers.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Porter à ébullition une abondante quantité, en fonction du plat, d'eau salée ou de fumet de poisson. -Ajouter l'aliment à cuire, le pocher, le sortir à l'aide d'une écumoire et poursuivre sa préparation. -Plonger les grosses pièces à cuire froides – telles que les poissons entiers – dans de l'eau bouillante, puisque, dans un premier temps, la température baisse fortement pour ne remonter ensuite que lentement. 	
<p>Pocher dans un liquide peu abondant</p>	<p><i>Par exemple des filets de poisson, des morceaux de volaille, des crustacés.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Déposer l'aliment dans un faitout. -Recouvrir, selon le plat, de fond, de fumet ou de vin blanc, jusqu'à affleurement et saler légèrement. -Porter à ébullition. -Couvrir, pocher, sortir l'aliment à l'aide d'une écumoire et le réserver au chaud. -Utiliser le liquide pour la préparation de la sauce. -Pour un filet de poisson fin ou autre pièce délicate, il suffit de porter à ébullition le liquide avec l'aliment, puis de retirer le faitout de la plaque de la cuisinière et de 	

	laisser reposer le tout durant quelques minutes hors du feu.	
Pocher au bain-marie en fouettant	<p><i>Par exemple des sauces, des sabayons et des crèmes.</i></p> <p>-Déposer la casserole dans celle du bain-marie remplie d'un peu d'eau bouillante (fond de la première casserole au-dessus du niveau d'eau de la seconde).</p> <p>-la préparation jusqu'à épaississement, puis retirer la casserole du feu.</p> <p>_ Les casseroles en acier chromé sont d'excellentes conductrices de la chaleur. Elles permettent également un rapide refroidissement de la préparation.</p> <p>-Si la préparation devait devenir trop chaude, plonger immédiatement la casserole dans l'eau froide.</p>	
Pocher au bain-marie sans fouetter	<p><i>Par exemple la royale, les flans au caramel, les flans de légumes, les terrines.</i></p> <p>-Préchauffer le four à 150 °C.</p> <p>-Tapisser le fond d'un plat à gratin rectangulaire ou autre plat réfractaire d'un linge et le remplir d'eau de façon à ce que les ramequins ou la terrine soient plongés à mi-hauteur dans l'eau.</p> <p>-Pocher la préparation au four durant 30 – 45 minutes en fonction de la recette.</p> <p>_ Éviter les températures trop élevées ou les durées de cuisson trop longues.</p> <p>La préparation risquerait, en effet, de monter comme un soufflé, d'être percée de trous et de perdre son jus.</p>	