



les cuissons

Définition

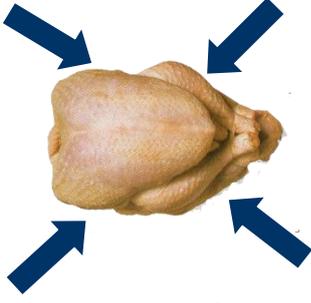
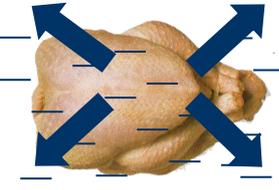
Cuire un aliment c'est l'exposer à la chaleur pour modifier :

- + son aspect
 - + son goût et son odeur
 - + sa texture et le volume
 - + sa composition chimique
- en le rendant plus digeste et plus sain par la destruction des micro-organismes (selon la durée de la cuisson et la température atteinte)

Etude des modifications apportées par la chaleur

1. la couleur : elle variera suivant le mode de cuisson choisi et la nature et l'origine de l'aliment traité. Exemple une viande blanche pochée blanchit, une viande rôtie brunit.
2. l'odeur : la cuisson transforme, développe, concentre ou atténue le parfum des aliments : exemple : les pâtisseries développent en cuisant des arômes alléchants.
3. la saveur : selon la technique de cuisson utilisée la cuisson va renforcer, ou atténuer le goût des aliments. Les techniques de cuisson avec une coloration font apparaître des saveurs très appréciées.
4. le volume : la cuisson augmente ou diminue le poids et le volume des aliments, les aliments gras perdent du poids (fonte de la graisse), le riz, les pâtes, les légumes secs prennent du poids par réhydratation.
5. la texture : la cuisson peut modifier la texture des aliments par :
 - un ramollissement de la cellulose des légumes qui deviennent plus tendres
 - un ramollissement des tissus et muscles de la viande (une viande de pot-au-feu coriace, quand elle est crue devient très tendre après cuisson)
 - un épaississement des sauces ou des crèmes contenant de l'amidon
 - un croustillant très recherché dans les rôtis ou les fritures
6. les modifications physiques et chimiques des aliments après cuisson sont de plusieurs ordres :
 - des aliments plus sains : au-dessus de 60°C les microbes commencent à être détruits
 - des aliments plus digestes : par la modification de leur composition chimique
 - des aliments qui échangent leur saveurs :
 - ☞ de l'intérieur vers l'extérieur : c'est l'expansion
 - ☞ de l'extérieur vers l'intérieur : c'est la concentration

les types de cuisson

Types de cuissons	principe	Modes de cuissons
Les cuissons par concentration	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">On expose l'aliment à une chaleur directe pour que se forme à sa surface une croûte colorée et sapide</p> <p style="text-align: center;"><u>Remarque :</u> un croûte plus ou moins croustillante se forme sur l'aliment c'est le cas sur le poulet rôti mais aussi sur le steak grillé ou sur le haricot vert. L'aliment conservera ainsi ses sucs donc ses saveurs, sa couleur, ses vitamines, sels minéraux...</p>	<ul style="list-style-type: none">  rôtir  griller  sauter  frire  poêler  cuire à la vapeur  pocher départ liquide bouillant
Les cuissons par expansion	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">On plonge l'aliment dans un liquide froid : les saveurs de l'aliment partent dans le liquide, il y a échange de saveurs : c'est l'OSMOSE</p> <p style="text-align: center;"><u>Remarque :</u> les aliments plongés dans le liquide froid perdent une partie de leurs saveurs dans ce liquide, en chauffant le liquide donne sa saveur aux aliments plongés dedans il y a donc échange de saveurs. C'est le but de la G.A. dans le pot-au-feu ou le bourguignon</p>	<ul style="list-style-type: none">  pocher départ liquide froid

<p>Les cuissons mixtes</p>	<div data-bbox="531 91 903 376" data-label="Image"> </div> <p>On fait rissoler l'aliment puis on le plonge ou on le mouille dans un liquide : la croûte sapide et colorée dissout ses saveurs dans le liquide</p> <p>Remarque : Lors du rissolage, l'aliment prend une croûte colorée et sapide, lors du mouillement cette croûte se dissout dans le liquide en lui donnant son goût, il y a échange de saveurs</p>	<p>  ragoût  braiser </p>
----------------------------	---	--

les questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

-  quels sont les trois types de cuissons ?
-  quels sont les modes de cuisson qui correspondent à chacun de ces types ?
-  quel est le principe et le but recherché par chacun des trois types de cuisson ?



La cuisson rôtir

Définition

Rôtir c'est : cuire un aliment à découvert avec peu de matière grasse dans un four, à la broche ou à la rôtissoire

Cette technique de cuisson s'applique plus particulièrement à des grosses pièces de viande, de volaille ou de gibier, voire de poisson, provenant d'animaux jeunes et tendres pour des morceaux d'excellente qualité et de première catégorie

L'aliment est soumis à la chaleur immédiate c'est donc une cuisson par CONCENTRATION

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

1. On recherche une coagulation
 - ✚ en surface (pour une viande rouge),
 - ✚ ou complète (pour une viande blanche),des protéines.
2. on recherche la formation d'une croûte colorée, croustillante et particulièrement sapide.

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est le rôtiisseur qui s'occupe de toutes les cuissons rôties.

Quels sont les aliments traités en rôtis ?

Rappel : ce sont des pièces de grosse taille mais tendres

- ✚ de la viande de boucherie : du bœuf (contre-filet, filet, rumsteck), du veau (noix, sous-noix, noix pâtissière, longe, carré), de l'agneau (gigot, selle, carré, épaule), du porc (rouelle, filet, carré)
- ✚ des volailles : coquelet, poulet, canard, lapereau
- ✚ des gibiers : gigue, selle, filet, carré, râble de lièvre
- ✚ des poissons : grosses pièces avec la peau : bar, turbot, saumon
- ✚ des légumes : pommes de terre, tomates, gratin...

Quel matériel utilise-t-on ?



une plaque à rôtir



un sautoir

un four à air pulsé ou classique, une rôtissoire, un barbecue...

Comment cuit-on un rôti ?

Extrait de la recette du « *contre-filet rôti* » (cuisine de référence p. 634)

1. parer le contre-filet, le ficeler, en vue de sa cuisson
2. assaisonner le contre-filet
3. le placer sur ses parures dans une plaque à rôtir de grandeur appropriée ou dans un sautoir
4. arroser de beurre fondu ou d'huile
5. saisir à four très chaud (240 à 250°C) pendant une dizaine de minutes puis terminer la cuisson à 200°C pendant 20 à 25 minutes environ (suivant l'épaisseur de la viande)

Quelles précautions prendre pour réussir un rôti ?

Les précautions à prendre pour la cuisson d'un rôti relèvent toute de la logique

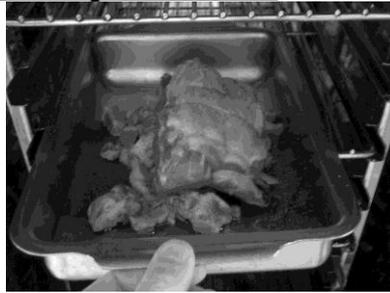
- + choisir un récipient de cuisson de taille appropriée



pourquoi ?

si la plaque ou le sautoir est trop grand, les sucs risquent de brûler

- + déposer, si possible, la pièce à rôtir sur une grille ou des os



pourquoi ?

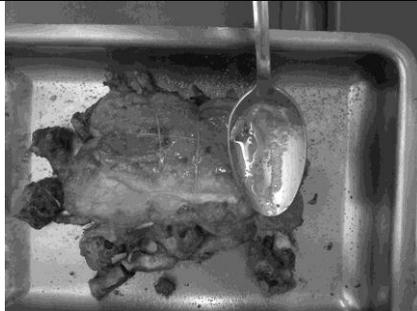
Pour isoler la pièce des sucs qui s'en échapperont en cours de cuisson et qui risqueraient de détremper la croûte

- + saler juste avant la mise en cuisson, et poivrer en fin de cuisson

pourquoi ?

(le sel fait ressortir le sang de la viande, mis trop tôt il empêcherait la formation de la croûte)

- + en cours de cuisson arroser la pièce avec la graisse qui s'en échappe



pourquoi ?

La graisse conduit la chaleur donc la cuisson est plus rapide (d'où l'intérêt de badigeonner la pièce avant cuisson)

- + retourner la pièce en cours de cuisson sans la piquer



pourquoi ?

Piquer la pièce fait ressortir le sang et les sucs : croûte qui se ramollit, pièce plus sèche

✚ en fin de cuisson débarrasser la pièce sur une grille au chaud

pourquoi ?

Pour éviter le contact avec les sucs qui s'en écoulent et permettre un découpage plus facile (viande plus tendre)

Confection du jus de rôti

Dans la cas d'un rôti on ne parle pas de « sauce » d'accompagnement, mais de « jus ». il est confectionné de la manière suivante :

1. « pincer » les sucs du fond de la plaque (en ajoutant éventuellement un peu de garniture aromatique finement taillées)

pourquoi ?

Pincer consiste à caraméliser les sucs se trouvant au fond de la plaque, on accentuera ainsi leur saveur, mais ATTENTION de ne pas les brûler : ils apporteraient alors de l'amertume

2. dégraisser

pourquoi ?

La graisse présente au fond de la plaque risque de « surnager » à la surface du jus, sans se mélanger, on l'élimine donc : elle n'apporte aucune saveur

3. déglacer au vin blanc

pourquoi ?

« déglacer » consiste à ajouter un liquide (généralement du vin blanc) dans un récipient de cuisson afin de décoller les sucs « collés » au fond

4. réduire le vin blanc

pourquoi ?

Le vin blanc est acide, pour lui faire perdre son acidité, qui risque de nuire à la saveur du jus, on le fait réduire

5. mouiller à l'eau ou au fond

pourquoi ?

On ajoute ensuite de l'eau, ou du fond, qui servira de liquide au jus

6. faire réduire

pourquoi ?

Pour concentrer les saveurs et permettre au vin blanc de bien se délayer dans le liquide de mouillement

7. goûter et rectifier l'assaisonnement

pourquoi ?

Toute préparation salée doit être goûtée avant l'envoi au client

8. passer au chinois

pourquoi ?

Afin d'éliminer les éventuels restes d'os, de sucs ou autres particules

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

- ✚ quelle est la définition de la cuisson rôtie ? quel en est l'intérêt ?
- ✚ Quels sont les aliments traités en rôtis ? Comment cuit-on un rôti ? à quelle température et combien de temps de cuisson ?
- ✚ Quelles précautions prendre pour réussir un rôti ?
- ✚ Comment confectionne-t-on un jus de rôti ?



La cuisson sauter

Définition

Faire « sauter » un aliment c'est :

- + Cuire un aliment à feu vif
- + Dans une petite quantité de matière grasse
- + Généralement à découvert (sauf pour les cuissons longues)

L'aliment est soumis à la chaleur immédiate c'est donc une cuisson par CONCENTRATION

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

On recherche

1. une coagulation
 - + en surface (pour une viande rouge),
 - + ou complète (pour une viande blanche),des protéines.
2. la formation d'une croûte colorée, croustillante et particulièrement sapide.
3. le maintien d'un maximum de sucs (donc de saveurs) au cœur de l'aliment

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est le saucier qui est responsable des cuissons sautées

Quels sont les aliments traités en cuisson sautée ?

Rappel : ce sont des aliments de petite taille et tendres

- + viande de boucherie : steak, tournedos, entrecôte, rumsteck de bœuf, côtes de porc, escalopes, côtes de veau, côtelettes de mouton ou agneau
- + des volailles : cuisses, filets, escalopes, magrets de canard
- + des gibiers : côtelettes, noisettes ...
- + des poissons : truite, merlan, rougets...entiers ou en filets
- + des légumes : pommes de terre, champignons, courgettes...
- + des abats et des charcuteries : foie, rognons, saucisses, andouillettes...
- + des œufs : omelette, sautés à la poêle
- + des desserts : crêpes, bananes flambées...

Quel matériel utilise-t-on ?



Une poêle, un sautoir ou une sauteuse, une plaque à rôtir (pour les grandes quantités)

Comment fait-on sauter un aliment ?

Extrait de la recette « steaks au poivre » (cuisine de référence p. 648)

6. faire sauter les steaks dans un sautoir avec de l'huile ou du beurre (surveiller attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès)
7. cuire les steaks à l'à-point de cuisson demandé (bleu, saignant, à point, bien cuit) puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée
8. dégraisser le sautoir

Quelles précautions prendre pour réussir une cuisson sautée ?

Les précautions à prendre pour la cuisson relèvent toute de la logique

+ pour les pièces de moyenne ou grosse épaisseur :

On saisit la pièce à feu vif puis on baisse le feu jusqu'à l'à-point de cuisson (voire au four)

+ les viandes blanches sont cuites plus modérément

pourquoi ?

L'à-point de cuisson et la coloration sont obtenus en même temps

+ certaines pièces peuvent être piquées ou marinées

pourquoi ?

Piquer une pièce de lard la rend plus tendre à la cuisson (la graisse fond), la mariner lui donne une saveur particulière

+ les aliments trop humides sont farinés avant cuisson

pourquoi ?

Pour éviter que l'humidité en surface n'empêche la formation correcte de la croûte

+ le récipient choisi pour la cuisson doit être de taille appropriée

pourquoi ?

Le récipient servant généralement pour la confection de la sauce d'accompagnement

+ les viandes rouges sont assaisonnées en cours de cuisson

pourquoi ?

Le sel fait ressortir le sang qui risquerait d'empêcher la formation correcte de la croûte rissolée

Confection de la sauce d'accompagnement

1. dégraisser le récipient de cuisson
2. éventuellement ajouter une garniture aromatique finement taillée
3. déglacer au Madère, Porto, vin blanc ou rouge :

suivant l'alcool utilisé le déglçage apportera une touche de saveur supplémentaire (dans le cas d'un déglçage au Cognac on flambera pour retirer la saveur forte du Cognac)

4. réduire
5. mouiller au fond brun légèrement lié et éventuellement à la crème
6. goûter et rectifier l'assaisonnement et la liaison
7. passer éventuellement au chinois étamine
8. monter la sauce au beurre et tamponner : Monter une sauce au beurre c'est lui adjoindre en fin de réalisation du beurre en petites parcelles et le lui incorporer en un mouvement de rotation du récipient (le beurre s'incorpore sans fondre) Tamponner signifie mettre des parcelles de beurre en surface d'une sauce pour éviter la formation d'une peau due à l'attente

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

- + quelle est la définition d'une cuisson sautée ? quel en est l'intérêt ?
- + quels sont les aliments que l'on fait sauter ?

comment cuit-on et quelles précautions prend-on quand on fait sauter un aliment ? quelles sont les phases de la réalisation d'une sauce par déglçage ?



la cuisson frire

Définition

Frire un aliment

c'est : le plonger dans un bain de matière grasse porté à haute température

La température du bain de friture varie suivant la matière grasse utilisée, l'aliment à traiter et le résultat recherché (cuisson avant coloration, cuisson et coloration, coloration et finition)

L'aliment est soumis à la chaleur immédiate c'est donc une cuisson par CONCENTRATION

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

On recherche

- ✚ une coagulation des protéines en surface
- ✚ une caramélisation de l'amidon
- ✚ la formation d'une croûte colorée, croustillante et particulièrement sapide

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est le grillardin ou friturier sous les ordres du rôtière qui s'occupe de toutes les cuissons par friture.

Quels sont les aliments traités en friture ?

Les aliments traités en friture, comme cela a été indiqué dans la rubrique « intérêts de cette cuisson », doivent contenir de l'amidon, car c'est cet amidon qui donne ce goût tant recherché des fritures.

Cet amidon peut être :

- ✚ soit présent naturellement dans les aliments (pommes de terre par exemple)
- ✚ soit rajouté aux aliments (aliments passés dans la farine, la panure ou la pâte à frire)

Rappel : ce sont des aliments qui doivent contenir de l'amidon et en tous cas et de l'eau

Appellations diverses des éléments frits

Les aliments frits prennent un nom différent suivant leur préparation :

Fritots : beignet salé fait d'un morceau d'aliment, généralement cuit, mariné, puis trempé dans une pâte à frire (fritots de cervelle, de foies de volaille, de grenouilles, de gambas...). [remarque : les fritots sont le plus souvent salés]

Beignets : préparation composée d'une pâte (à frire, à choux, à brioche, à beignets...), renfermant ou non un ingrédient cru ou cuit, que l'on fait frire dans l'huile (d'aubergines, de cervelle, d'huîtres, d'ananas, pets-de-nonnes, bugnes lyonnaises...). [remarque : les beignets peuvent être salés ou sucrés]

Goujonnettes : fines lamelles de filets de poissons ou de viande, passées dans la panure à l'anglaise ou la pâte à frire (de sole, de merlan, de volaille...)

Rissoles : aliments composés d'une pâte à brioche, brisée ou feuilletée renfermant un ingrédient et frits. (de sardines, de volaille, à la fermière, Pompadour...)

- ✚ viande de boucherie : fondue bourguignonne (seul aliment sans amidon)
- ✚ des volailles : fritots de volaille
- ✚ des abats : rissoles de ris de veau, fritots de cervelle

- + des poissons : petite friture, goujonnettes, merlan frit, sole Colbert
- + des légumes : pommes de terre, beignets ou fritots de chou-fleur, courgettes, fleur de courgettes, aubergines, oignons...
- + des œufs : œuf frit au bacon, à la Tyrolienne, à l'américaine
- + des desserts : beignets aux pommes, banane, pets de nonne, bugnes lyonnaises, crème frite...

Quel matériel utilise-t-on ?

Une friteuse électrique ou à gaz, une « négresse » (récipient en fonte noire servant à frire les aliments sur le gaz)

Comment cuit-on une friture ?

exemple de la recette des pommes Pont-Neuf (cuisine de référence p. 726)

9. *tailler les pommes de terre*
10. *les laver dans plusieurs eaux ou laisser couler un filet d'eau sur les pommes de terre durant un certain temps pour éliminer la fécule en surface*
11. *frire les pommes de terre :*
 - a. *chauffer le bain de friture à 160°C*
 - b. *égoutter les pommes de terre puis les écher soigneusement dans un torchon pour éviter le bouillonnement et les projections*
 - c. *les plonger par petites quantités pour limiter le choc thermique (en 3 ou 4 fois pour 1.6 kg de pommes de terre)*
 - d. *les remuer ou les retourner délicatement à l'aide d'une araignée pour éviter qu'elles ne collent entre elles*
 - e. *quand les pommes Pont-Neuf sont cuites (sans être colorées) : on peut les écraser entre deux doigts, les retirer*
 - f. *porter le bain de friture à 180°C*
 - g. *plonger les pommes Pont-Neuf dans le bain de friture*
 - h. *bien les sécher puis les égoutter lorsqu'elles sont suffisamment dorées*
 - i. *les débarrasser délicatement sur une plaque recouverte d'un papier absorbant*
 - j. *les saler au sel fin et les réserver au chaud*

Quelles précautions prendre pour réussir une cuisson par la friture ?

Les précautions à prendre pour la cuisson en friture relèvent toute de la logique :

+ les aliments doivent être plongés dans une huile portée à très haute température
pourquoi ?

Si l'huile est froide elle va imbiber l'aliment qui sera alors comme une « éponge »

+ les aliments doivent être plongés lentement et à l'aide d'un panier dans l'huile
pourquoi ?

pour éviter à l'huile de déborder au contact des aliments et les récupérer plus facilement à la fin de leur cuisson

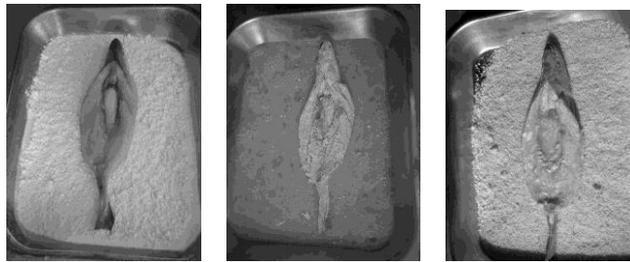
+ l'huile sera chauffée en fonction de l'aliment qui y sera cuit
pourquoi ?

Suivant la taille, la nature, le traitement qu'aura subi l'aliment, on ne réglera pas l'huile à la même température

+ l'aliment doit être débarrassé au maximum de son eau
pourquoi ?

Pour éviter les projections, on essuiera l'aliment ou on le passera dans la farine, la pâte à frire, ou la panure

+ les aliments fragiles ou qui risquent de sécher seront panés ou enrobés



pourquoi ?

La panure ou la pâte à frire formeront une couche protectrice qui empêchera l'aliment de sécher

✚ il faut frire les aliments par petites quantités (surtout s'il sont congelés)

pourquoi ?

Une trop grande quantité d'aliment refroidira l'huile qui ne pourra plus former la croûte et imbibera l'aliment

✚ les aliments frits doivent être assaisonnés en dehors du bain de friture

pourquoi ?

Pour ne pas « salir » l'huile de friture

✚ les aliments frits ne doivent pas être « entassés »

pourquoi ?

La vapeur qui s'en échappe doit pouvoir s'évacuer rapidement sinon elle risque de ramollir les aliments

✚ les aliments frits doivent égouttés sur un papier absorbant

pourquoi ?

pour permettre à l'huile résiduelle d'être absorbée par le papier et éviter que les aliments frits ne soient trop gras

✚ l'huile de friture doit être changée régulièrement

pourquoi ?

L'huile en chauffant perd de son pouvoir de cuisson et risque de s'enflammer on la changera toutes les 7 utilisations

Quelles sont les différentes matières grasses utilisées en friture ?



Les matières grasses qui sont utilisées en friture doivent pouvoir subir de très hautes températures. On ne pourra donc pas utiliser n'importe quelle matière grasse

Qu'est-ce que le point de fumée ou température critique ?

Arrivé à cette température le corps gras fume, il brûle. C'est donc une température qu'il ne faut jamais atteindre car alors le corps gras développe des substances dangereuses, voire cancérigènes.



Si l'on pousse la température plus haut encore, le corps gras s'enflamme.

Les corps gras utilisés en friture et leur point de fumée ou température critique :

- Huile d'arachide 220°C
- Huile de tournesol 200°C
- Huile d'olive 220°C
- Saindoux raffiné 230°C
- Huile de palme 230°C
- Beurre décanté 180°C

A quelles températures peut-on faire frire des aliments ?

Comme nous l'avons déjà étudié dans la définition, la température de friture va dépendre du résultat recherché :

- + 160°C : pour les poissons « portion » (sole, merlan) et pour la 1^{ère} cuisson (« pochage ») des gros taillages de pommes de terre (pommes Pont-neuf, pommes allumettes...)
- + 170°C : pour tous les aliments déjà cuits et enrobés d'une pâte à frire ou panure à l'anglaise (chou-fleur, beignets de pommes, fritots de cervelle...)
- + 180°C : pour les petites fritures de poissons (éperlans, goujons), tous les petits taillages de pommes de terre (chips, paille, gaufrettes...) et la 2^{ème} cuisson des gros taillages de pommes de terre.

Comment dresse-t-on les aliments frits ?

Les préparations salées peuvent être dressées sur une serviette, ou un papier dentelle ou gaufré.

Les préparations sucrées sont servies sur papier dentelle après avoir été saupoudrées de sucre glace et glacées à la salamandre. la sauce étant servie à part. en tous les cas, la sauce d'accompagnement (sauce mayonnaise ou dérivé, beurre composé, sauce abricot, coulis de fruits rouges...) est servie à part.

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

quelle est la définition d'une cuisson par la friture ?

quel en est l'intérêt ?

quels aliments cuit-on par ce procédé ?

comment cuit-on par la friture ?

quelles précautions et quelles huiles utilise-t-on ?

à quelles températures ? pourquoi ?

qu'est-ce qu'un « fritot », un « beignet », une « goujonnette », une « rissole » ?



La cuisson « poêler »

Définition

Poêler un aliment c'est le soumettre

- + à l'action de la chaleur d'un four
- + dans un récipient fermé hermétiquement
- + sur une garniture aromatique

cette technique de cuisson s'applique aux grosses pièces de boucherie, de volaille ou de gibier, qui risqueraient de dessécher si elles étaient rôties

L'aliment est soumis à la chaleur immédiate c'est donc une cuisson par CONCENTRATION

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

On cherche à éviter le dessèchement de l'aliment

- + en évitant de l'exposer directement à la chaleur
- + en le cuisant en présence d'une garniture aromatique
- + en le cuisant dans un récipient fermé hermétiquement

l'aliment cuit ainsi dans la vapeur de l'eau de végétation de la garniture aromatique.

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est le saucier qui s'occupe des cuissons poêlées

Quels sont les aliments traités en poêlage ?

Rappel :

Ce sont des pièces de gros volume, généralement de viande blanche

- + viande de boucherie : noix, sous-noix, longe, selle, rognonnade, filet, carré de veau, gigot, épaule de mouton, filet et carré de porc
- + des volailles : poularde, chapons, gros poulet, dinde, canard, pintade, rôti de dindonneau
- + des gibiers : faisan, perdrix, cailles, filet et carré de sanglier

Quel matériel utilise-t-on ?

Des récipients creux :



russes, sauteuses, rondeaux, braisière...

Comment cuit-on un poêlé ?

Extrait de la recette « carré de veau poêlé Choisy » (Cuisine de Référence p. 662)

12. assaisonner le carré et le placer dans un récipient creux
13. le faire revenir très lentement avec le beurre
14. adjoindre les os concassés et les parures maigres, puis les oignons et les carottes émincées grossièrement
15. couvrir hermétiquement
16. cuire au four à 200 – 220°C pendant 1 h 10 – 1 h 20 environ
17. arroser fréquemment le carré pendant sa cuisson

Quelles précautions prendre pour réussir un poêlé

Les précautions à prendre pour la cuisson relèvent toute de la logique

✚ choisir un récipient de cuisson de taille adaptée à l'aliment

pourquoi ?

Pour éviter que la garniture aromatique ne brûle si elle se trouve en couche trop fine

✚ cuire hermétiquement

pourquoi ?

Pour éviter toute évaporation qui risque de dessécher l'aliment

✚ cuire si possible en présence d'os concassés

pourquoi ?

Pour éviter que l'aliment ne repose dans les sucs qui s'en échapperont en cours de cuisson

✚ arroser fréquemment en cours de cuisson

pourquoi ?

Avec la graisse qui s'échappe de l'aliment et SURTOUT PAS d'eau

✚ cuire en présence d'une bonne quantité de garniture aromatique

pourquoi ?

Pour un meilleur apport de vapeur pour éviter à l'aliment de dessécher

Confection de la sauce d'accompagnement : le fond de poêlage

1. débarrasser la pièce au chaud recouverte d'un papier d'aluminium et sur une grille

pourquoi ?

Pour éviter que les sucs qui s'en échappent ne ramollissent la croûte formée en cours de cuisson

2. pincer le suc du récipient de cuisson

pourquoi ?

Pour en accentuer la saveur

3. déglacer

pourquoi ?

Pour décoller les sucs caramélisés

4. réduire

pourquoi ?

Pour éliminer l'acidité

5. mouiller avec du fond brun de veau, de volaille ou de gibier (suivant la pièce traitée)

pourquoi ?

Ce doit être un fond légèrement lié puisque la réalisation du fond est assez rapide

6. réduire

pourquoi ? Pour augmenter la liaison

7. passer au chinois

pourquoi ? Pour éliminer toutes les particules en suspension

8. dégraissier : à l'aide d'un papier absorbant

9. goûter et rectifier l'assaisonnement

une préparation doit toujours être goûtée avant d'être servie

Le glaçage des pièces poêlées

Les pièces servies entières sont disposées sur la porte d'un four très chaud ou sous la salamandre et arrosées sans arrêt du fond de poêlage pour que se forme une croûte brillante.

Les pièces découpées en cuisine ne sont pas glacées.

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

- ✚ quelle est la définition de la cuisson « poêler » ? Quel en est l'intérêt ?
- ✚ Quels sont les aliments traités en poêlage ? et comment cuit-on un poêlé ?
- ✚ Quelles précautions prendre pour réussir un poêlé
- ✚ Comment confectionne-t-on la sauce d'accompagnement : le fond de poêlage ?
- ✚ Qu'appelle-t-on : « le glaçage » des pièces poêlées ?



La cuisson « pocher »

Les œufs pochés, en raison de la cuisson à très petite ébullition, restent enveloppés dans leur blanc comme dans une poche. Telle serait, paraît-il l'origine de l'emploi de ce terme, même lorsqu'il s'est appliqué à d'autres aliments.

Définition

Le pochage fait partie de deux types de cuisson :

- + quand on plonge un aliment dans un liquide bouillant : le but est alors de former une croûte, ni colorée, ni sapide, mais qui retiendra une partie des éléments au cœur de l'aliment : c'est une cuisson par **concentration**
- + lorsque l'on plonge un aliment dans un liquide froid pour qu'une partie de ses composants s'échappe dans le liquide : c'est une cuisson par **expansion**

dans quels liquides peut-on pocher ?

- + eau : légumes, viandes, volailles...
- + lait : riz, blancs d'œufs en neige, poissons fumés (haddock) ou à chair blanche (turbot)
- + sirop (eau+sucre) : fruits
- + court-bouillon (eau + G.A.) : certains poissons
- + nage : court-bouillon utilisé bouillant : crustacés (écrevisses, homard) coquille Saint-Jacques, truite
- + fond : cuisson de légumes ou de viandes
- + eau + vinaigre : œufs, poissons
- + eau + vin : œufs, poissons
- + « blanc » : eau + farine + sel + jus de citron : céleri, fonds d'artichauts, pâtissons...

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est l'entremétier (pour les légumes) et le saucier (pour les viandes et volailles) qui sont responsables des cuissons pochées

Quel matériel utilise-t-on ?

Des ustensiles pouvant contenir des quantités plus ou moins importante de liquide suivant l'aliment traité



russe

marmite

a) le pochage départ liquide bouillant

C'est un mode de cuisson par **CONCENTRATION**.

Comment va-t-on cuire un aliment départ liquide bouillant ? prenons l'exemple de la cuisson à l'anglaise :

« 1. plonger les légumes dans l'eau bouillante en veillant à mettre suffisamment d'eau et pas trop de légumes pour que l'eau ne refroidisse pas de trop, et qu'alors la cuisson soit prolongée, avec le temps que l'eau remettra à re-bouillir (ce doit être une cuisson rapide si l'on veut que l'aliment conserve toutes ses qualités organoleptiques et nutritives)

2. cuire à découvert et à feu vif (donc le plus rapidement possible) donc à forte ébullition (mais sans débordement ni du gaz, ni de l'eau)

3. écumer si nécessaire »

4. refroidir immédiatement les légumes dans une eau si possible glacé

5. égoutter les légumes

quels sont les aliments que l'on cuit départ liquide bouillant ?

Généralement des aliments tendres

- + filet de bœuf à la ficelle, gigot d'agneau à l'anglaise (eau + G.A.)
- + poissons : truite au bleu, saumon de fontaine (eau + vinaigre ou vin blanc)
- + crustacés : homard, écrevisses, crabes... (eau + G.A.)
- + coquillages : bigorneaux, bulots... (eau + G.A.)
- + œufs : coque, mollets, durs, pochés (eau + vinaigre)
- + pâtes et riz (eau + sel)
- + desserts : riz au lait, œufs à la neige (lait + vanille), fruits au sirop
- + légumes (eau + sel)

Que recherche-t-on lors de cette cuisson ?

1. conserver à l'aliment un maximum de couleur
2. raffermir l'aliment (donc qu'il devienne plus ferme)
3. cuire l'aliment plus rapidement (puisque'il est tendre, il cuira plus rapidement et un aliment qui cuit vite est un aliment qui conserve ses éléments nutritifs, vitamines, minéraux...)
4. donner un goût salé, ou l'aromatiser par la présence d'une garniture aromatique, à un aliment
5. réhydrater un aliment (qu'il reprenne son eau)

Cependant il existe plusieurs sortes de pochage départ liquide bouillant suivant le résultat recherché :

- a. le blanchiment qui consiste à plonger quelques minutes un aliment dans de l'eau bouillante pour le débarrasser d'éléments indésirables (dans ce cas le liquide du blanchiment est jeté)
- b. le pochage, proprement dit, qui a pour but un échange de saveurs entre l'aliment et le liquide : c'est l'**osmose**.

b) le pochage départ liquide froid

C'est une cuisson par **EXPANSION**, généralement de longue durée.

but du pochage départ liquide froid

- + faire en sorte que l'aliment plongé dans le liquide donne son goût au liquide (viande ou légumes d'une garniture aromatique)
- + donner, par l'intermédiaire du liquide, du goût aux aliments qui y sont plongés
- + réussir un échange de saveurs entre les différents aliments plongés dans un même liquide : l'osmose
- + blanchir un aliment

Buts du blanchiment départ eau froide :

- + débarrasser un aliment du sel qu'il contient (aliment conservés par le sel : lard, poissons...)
- + éliminer le sang d'une viande ou d'un abat (blanquette de veau, poularde, cervelle...)
- + retirer l'urine des rognons

✚ ôter l'amidon de surface dans le riz ou les pommes de terre (avant de les faire rissoler pour éviter qu'elles n'attachent)

dans le cas du blanchiment, l'eau chargée d'éléments indésirable est jetée.

dans le cas du pochage, le liquide peut être utilisé comme

- fond : fumet de poisson, fond de viande, marmite...
- sauce : blanquette, sauce suprême...
- potage : potage cultivateur, marmite, consommé...

le pochage peut également servir à ré-hydrater des aliments : légumes secs (lentilles, haricots secs, pois cassés...)

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

- ✚ A quels types de cuisson appartient le pochage (deux réponses) ?
- ✚ dans quel liquide peut-on pocher ? Comment va-t-on cuire un aliment départ liquide bouillant ?
- ✚ quels sont les aliments que l'on cuit départ liquide bouillant ? Que recherche-t-on lors de cette cuisson ?
- ✚ quels sont les buts du blanchiment ? les buts du pochage départ liquide froid ?
- ✚ dans le cas du pochage, comment utilise-t-on le liquide ?



Les ragoûts

Définition du ragoût

Un ragoût est un plat composé d'aliments découpés en morceaux :

- + rissolés s'il s'agit d'un ragoût à brun
- + raidis s'il s'agit d'un ragoût à blanc
- + singés (éventuellement), puis mouillés avec un fond, du vin ou de l'eau, et cuit longtemps et lentement

notez bien que :

- + on rissole ou raidis les morceaux : il y a donc formation d'une croûte sapide et colorée en surface
- + on mouille les morceaux : la croûte va se dissoudre dans le liquide en lui donnant une partie de son goût et de sa couleur

la méthode du ragoût peut être utilisée pour la confection de sauce de crustacés comme la sauce américaine, armoricaine, Nantua...

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est le saucier qui est responsable des ragoûts

Quel matériel utilise-t-on ?



sautoir, sauteuse rondeau
précautions à prendre pour réussir un ragoût

1. découper les morceaux de taille régulière
pourquoi ? Pour que la cuisson soit homogène, et éviter ainsi que certains morceaux soient cuits avant d'autres
2. faire chauffer suffisamment le corps gras sans le faire brûler
pourquoi ? Pour permettre la formation de la croûte rissolée sinon la viande risque de « bouillir »
3. utiliser un récipient de taille appropriée
pourquoi ? S'il est trop grand, la matière grasse et la G.A. risquent de brûler, s'il est trop petit, l'eau ne va pas s'évaporer suffisamment vite, la croûte ne va pas se former et les morceaux vont « bouillir »
4. laisser rissoler (dans un ragoût à brun) suffisamment longtemps
pourquoi ? Pour que la croûte sapide soit uniforme pour pouvoir transmettre ensuite sa saveur
5. tailler la garniture aromatique bien finement

pourquoi ?

Pour qu'elle puisse diffuser sa saveur rapidement surtout s'il s'agit d'un ragoût à cuisson relativement courte

6. bien faire suer la G.A.

pourquoi ? Pour qu'elle s'imprègne des sucs de la viande, mais, attention, éviter toute coloration qui risque d'amener de l'amertume

7. lors du singeage

Bien enrober les morceaux en évitant de laisser attacher la farine

8. remuer fréquemment en cours de cuisson

pourquoi ? Pour éviter au ragoût d'attacher au fond du récipient de cuisson

9. couvrir

pourquoi ? Pour éviter une évaporation trop rapide du liquide de cuisson, et donc l'épaississement de la sauce avant la fin de la cuisson, et qui risquerait alors d'attacher

10. les pièces cuites en ragoût peuvent avoir été mise à mariner.

pourquoi ? La marinade s'applique plus particulièrement au bœuf et aux gibiers à poils
En ce cas la marinade servira de liquide de mouillement

recette d'un ragoût

Exemple de la recette d'e l'estouffade de bœuf à la Bourguignonne :

« Marquer en cuisson l'estouffade :

- *Faire rissoler la viande sous toutes ses faces dans l'huile bien chaude*
- *Ajouter la garniture aromatique et la laisser suer quelques minutes*
- *Dégraissier soigneusement, singer puis torréfier (éventuellement au four), remuer les morceaux*
- *Mouiller avec du vin rouge et du fond de veau brun clair*
- *Ajouter l'ail et le bouquet garni, saler, poivrer et cuire l'estouffade à couvert soit sur le coin du feu, soit au four pendant 2 heures à 2 heures 30 au moins. »*

Remarques sur la cuisson

✚ La GA se compose généralement de carottes et oignons taillés en fine mirepoix, on y ajoute un bouquet garni et de l'ail écrasé

L'ail est écrasé, et non haché pour pouvoir être éventuellement retiré en cours de cuisson

✚ Un ragoût à blanc se fait raidir, on utilise alors du beurre
donc on ne dégraisse pas

✚ Un ragoût à brun se fait rissoler, on utilise alors de l'huile
donc on dégraisse

✚ Il est préférable de ne poivrer qu'en fin de cuisson
pourquoi ? Pour éviter au poivre de prendre un goût âcre en cuisant trop longtemps

✚ Une fois que la viande est cuite (une aiguille s'enfonce facilement), on la décante

pourquoi ? Décanter c'est retirer, à l'aide d'une araignée ou écumoire et d'une fourchette à rôtir, les morceaux d'un ragoût pour les séparer de la GA

✚ Si nécessaire rectifier la liaison en fin de cuisson
pourquoi ? la sauce peut être éventuellement rectifiée dans sa liaison avec fécule ou maïzena diluée, ou beurre manié, puis portée à ébullition (une liaison à l'amidon doit toujours bouillir), avant d'être passée au chinois, goûter et l'assaisonnement rectifié

Différentes appellations culinaires pour les ragoûts

- ✚ si c'est du bœuf cela pourra s'appeler : *estouffade, goulasch, carbonade ou bourguignon*
- ✚ avec du veau : *sauté ou fricassée*

- + avec du mouton ou de l'agneau : *navarin, curry, cassoulet, couscous, haricot de mouton, fricassée ou irish-stew*
- + avec du gibier : *civet (liaison au sang)*
- + avec du poisson : *matelote, pochouse*
- + avec de la volaille : *fricassée, gibelotte, coq au vin*

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

- + Quelle est la définition du ragoût ?
- + précautions à prendre pour réussir un ragoût
- + donnez la recette d'un ragoût
- + quelles sont les différentes appellations culinaires que l'on peut trouver pour les ragoûts ?



Les braisés

C'est sans doute le mode de cuisson le plus compliqué mais c'est aussi celui qui apporte le meilleur parfum aux aliments que l'on cuit suivant cette méthode.

Les différentes sortes de braisages

Il existe 4 sortes de braisage :

- le braisage à brun (pour les viandes rouges et gibiers)
- le braisage à blanc (pour les viandes blanches et les volailles)
- le braisage des légumes
- le braisage des poissons

Qui en est le chef de partie responsable ?

C'est le saucier qui est responsable des braisés

Qu'est-ce que le braisage ?

Les 5 principes de la cuisson par braisage sont

1. un aliment qui a été d'abord **rissolé** :
pourquoi ?
pour former une croûte colorée et sapide pour apporter plus de saveur à la cuisson, parce que les sucs rissolés ou raidis vont se dissoudre dans le fond de cuisson

ou **raidi**
pourquoi ?
pour apporter plus de saveur à la cuisson, parce que les sucs rissolés ou raidis vont se dissoudre dans le fond de cuisson
2. en présence d'une garniture aromatique
la GA peut se composer de :
 - a. carottes, oignons taillés en mirepoix fine (*la mirepoix est un taillage de garniture aromatique en petits dés*) les carottes, oignons taillés finement pour que les légumes donnent un maximum de goût en un minimum de temps
 - b. de barde de lard, de couenne, de jambon pour donner plus de force en goût au liquide
 - c. de pieds de veau : pour apporter un gélifiant qui va épaissir le fond de braisage
3. avec un liquide de mouillement :
le liquide de cuisson est constitué de vin (quelquefois ce vin a servi de *marinade* -voir plus loin dans la leçon -) et de fond de veau clair (pour le braisage à brun) ou lié (pour le braisage à blanc)
ce liquide est "corsé" (fort en goût) pour apporter plus de saveurs à la cuisson et donc à l'aliment qui est cuit
4. doucement et longtemps :
pourquoi ?
car le braisage s'applique aux grosses pièces "coriaces" dont la cuisson sera donc lente et longue.
5. au four ou sur le coin du feu
pourquoi ?
comme la cuisson est longue et lente il faut qu'elle soit faite au four ou sur le coin du feu pour éviter que la pièce ne brûle

1. Le braisage à brun

Cette cuisson se découpe de la manière suivante :

1. faire rissoler la pièce :

pourquoi ?

Pour rissoler la pièce on utilise de l'huile, qui permet d'élever la température, on obtient ainsi une coloration correcte de la pièce.

Avec l'huile on obtiendra une croûte

- Sapide : important pour le goût du fond de braisage (qui servira de sauce par la suite)
- Colorée : importante pour la coloration du fond de braisage

2. retirer la pièce et faire suer la garniture aromatique

pourquoi ?

La Garniture Aromatique est suée (donc pas de coloration) pour augmenter les saveurs apportées au fond de braisage

3. dégraissier

pourquoi ?

On a utilisé de l'huile, l'huile ne se mélangerait pas au fond de braisage, on va donc la retirer : on dégraisse

4. replacer la viande sur la G.A.

5. déglacer au vin blanc ou avec le vin ayant servi à la marinade :

pourquoi ?

Rappel : le déglacage sert à décoller les sucs « collés » au fond du récipient dans lequel on a fait rissoler la pièce

6. faire réduire

pourquoi ?

Pour retirer son acidité au vin

7. moiller au fond de veau brun clair

pourquoi ?

La cuisson étant très longue (au moins 3 heures) le liquide ne doit pas être trop épais (trop « lié ») il doit donc être « clair »

8. cuire à feu doux ou au four deux heures minimum à couvert

pourquoi ?

Le feu doit être doux pour éviter une évaporation trop rapide du fond de braisage, ce qui risquerait de faire accrocher la pièce

Quel matériel utilise-t-on pour braiser ?



rondeau

sautoir

plaque à rôtir

Rappelons que la garniture aromatique se compose des éléments suivants :

- + carottes, oignons, ail, bouquet garni et parures de champignons pour apporter du goût
- + de la couenne de porc pour éviter à la pièce de dessécher
- + éventuellement des pieds de veau ou de porc qui serviront à lier le fond en cours de cuisson

suivant le service en salle :

- + la pièce sera « glacée » avec le fond de braisage si elle est découpée en salle
- + non glacée si elle est découpée en cuisine

Rappel :

le glaçage d'une pièce braisée consiste à la napper avec le fond de braisage devant un four très chaud afin de la recouvrir d'une couche brillante et colorée.

Le fond de braisage sert également de sauce d'accompagnement. On le confectionne de la manière suivante :

Après cuisson on termine le fond de braisage

9. s'assurer de la parfaite cuisson de la viande (une aiguille doit pouvoir s'enfoncer très facilement) et débarrasser la pièce au chaud

10. passer le fond de braisage au chinois sans fouler
pourquoi ?

la G.A. a cuit au moins 2 heures, il ne faut donc pas fouler en passant au chinois pour ne pas obtenir une « purée » de légumes

11. laisser reposer le fond de braisage et dégraisser
pourquoi ?

le repos permet à la graisse présente dans le fond de remonter à la surface

12. Diluer de la fécule de pomme de terre dans du vin blanc
pourquoi ?

la dilution doit se faire dans un liquide froid pour éviter la formation de grumeaux

13. verser la fécule diluée dans le fond de braisage bouillant, goûter, rectifier l'assaisonnement et la liaison
pourquoi ?

Une liaison à l'amidon doit toujours bouillir, la rectification de l'assaisonnement doit intervenir en fin de réalisation pour éviter au poivre de donner un goût âcre au fond

Quels aliments va-t-on braiser à brun ?

- + les grosses pièces de viande rouge : paleron, aiguillette de bœuf...
- + les grosses pièces de gibier : cuissot de chevreuil, carré de sanglier...

2. Le braisage à blanc

Rappelons que le braisage à blanc s'adresse aux viandes blanches et aux volailles.

Cette cuisson se déroule de la manière suivante : (extrait de la recette de la longe de veau braisée Nemours)

1. raidir la pièce dans du beurre **SANS COLORATION**

pourquoi ?

raidir un aliment c'est le faire sauter sans coloration pour en raffermir la chair

2. débarrasser la pièce et faire suer la garniture aromatique **SANS COLORATION** pendant 5'

pourquoi ?

on fait suer la garniture aromatique pour accentuer les saveur qu'elle apportera à la cuisson

3. ajouter les os (facultatif), de la couenne, de la tomate (facultatif), de l'ail et un bouquet garni

pourquoi ?

Les os et la couenne donne de l'onctuosité à la sauce, la couenne empêche la viande de sécher, ATTENTION la tomate peut donner de la couleur si elle est trop présente

4. déposer la pièce à braiser sur la G.A. déglacer au vin blanc, faire réduire « à glace »

pourquoi ?

La réduction d'un liquide sert à concentrer les saveurs. La réduction « à glace » s'obtient en faisant réduire le liquide jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop (ou d'une « glace » de viande)

5. mouiller au fond de veau légèrement lié, puis porter à ébullition

pourquoi ?

La cuisson de ce braisage étant moins longue que celui à brun, le mouillement se fait au fond légèrement lié

6. cuire à couvert en arrosant et en retournant fréquemment

pourquoi ?

La cuisson à couvert évite une trop forte évaporation du fond de braisage

7. cuire 1 h 30 à 2 heures

pourquoi ?

Les viandes blanches cuisent moins longtemps que les viandes rouges

Quel matériel utilise-t-on pour braiser ?



rondeau

sautoir

plaque à rôtir

Après cuisson on réalise **le fond de braisage**

8. s'assurer de la parfaite cuisson de la viande

(une aiguille doit pouvoir s'enfoncer très facilement) et débarrasser la pièce au chaud

9. passer le fond de braisage au chinois en foulant

pourquoi ?

La garniture aromatique ayant cuit moins longtemps on peut fouler le fond pour extraire au maximum la saveur

10. laisser reposer le fond de braisage et dégraisser

pourquoi ?

Le repos permet à la graisse présente dans le fond de remonter à la surface

11. diluer la fécule avec du vin blanc

pourquoi ?

La dilution doit se faire dans un liquide froid

12. verser la fécule dans le fond de braisage bouillant, goûter, rectifier l'assaisonnement et la liaison

pourquoi ?

Une liaison à l'amidon doit toujours bouillir, la rectification de l'assaisonnement doit intervenir en fin de réalisation pour éviter au poivre de donner un goût âcre au fond

Quels aliments va-t-on braiser à blanc ?

-  du jambon, de la rouelle de porc
-  les volailles : poule, coq, canard
-  les abats : ris de veau, langue, cœur...

3. Le braisage des légumes

Le braisage des légumes est particulier. Comme cette cuisson s'adresse à des aliments fragiles, on ne pourra pas les faire rissoler mais les grands principes restent les mêmes :

- Cuisson avec garniture aromatique
- Cuisson avec liquide de mouillement
- Cuisson longue et lente

Cette cuisson se découpe de la manière suivante (exemple du braisage des laitues dans le carré de veau poêlé Choisy)

1. blanchir les laitues

pourquoi ?

Pour leur retirer leur amertume et leur donner une forme allongée (en fuseau)

2. faire suer la G.A. (carottes et oignons en mirepoix)

pourquoi ?

afin d'accentuer la saveur de la Garniture Aromatique

3. poser les laitues ficelées sur la G.A.

4. mouiller aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur avec du fond blanc

pourquoi ?

On utilise du fond blanc comme liquide de mouillement pour donner encore plus de saveur aux laitues (assez fades), un fond clair car il ne sert pas de sauce

5. disposer du lard ou des couennes sur les laitues

pourquoi ?

Pour éviter le dessèchement de la partie des laitues non immergée (en cuisant le lard fond et imbibe les laitues de sa saveur)

6. Poser une feuille de papier sulfurisé sur le lard

pourquoi ?

Pour éviter le dessèchement et une évaporation trop rapide du liquide de mouillement

7. porter à ébullition sur le feu puis cuire au four à 200°C pendant une heure environ

pourquoi ?

La prise d'ébullition sur le feu permet un départ plus rapide. Les laitues sont cuites quand une aiguille piquée dans le cœur s'enfonce très facilement

Quel matériel utilise-t-on pour braiser ?



rondeau

sautoir

plaque à rôtir

Quels légumes peut-on braiser ?

- + les endives
- + la laitue
- + le céleri branche
- + le fenouil
- + le chou vert...

4. le braisage des poissons

Le braisage des poissons, comme celui des légumes, est particulier. Comme pour les légumes, cette cuisson s'adresse à des aliments fragiles, on ne pourra pas les faire rissoler mais les grands principes restent les mêmes :

- Cuisson avec garniture aromatique
- Cuisson avec liquide de mouillement
- Cuisson longue et lente

Cette cuisson se découpe de la manière suivante : (exemple de la recette du saumon braisé)

1. habiller le poisson à traiter

Le poisson peut être éventuellement désarêté et farci suivant les recettes

2. disposer dans une poissonnière une fine mirepoix de carottes, oignons, échalotes, queues de persil suée au beurre

pourquoi ?

La mirepoix doit être

- + taillée finement pour donner en UN MINIMUM DE TEMPS UN MAXIMUM DE GOÛT
- + suée pour augmenter sa saveur

3. plaquer le poisson sur une grille perforée

pourquoi ?

L'emploi de la poissonnière permet d'éviter les manipulations qui risqueraient de briser le poisson

4. mouiller au tiers de la hauteur avec vin blanc et fumet de poisson froids

pourquoi ?

Le liquide de mouillement ne doit pas faire flotter le poisson qui risquerait alors d'être « ballotté » en cours de cuisson et alors de se briser

5. monter sur le feu à une température proche de 95 °C

pourquoi ?

Le liquide ne doit pas bouillir pour ne pas briser le poisson

6. couvrir d'une feuille de papier sulfurisé

pourquoi ?

Pour éviter le dessèchement de la partie non immergée

7. cuire au four à 160/180 °C ou sur le coin du feu en arrosant fréquemment

pourquoi ?

Pour éviter le dessèchement de la partie non immergée

Quel matériel utilise-t-on pour braiser ?



une plaque à rôtir



une poissonnière

Comment confectionne-t-on la sauce du braisage du poisson ?

Le fond de braisage est réduit puis lié à la crème ou au beurre manié

quels poissons peut-on braiser ?

toutes les grosses pièces entières : saumon, brochet...

Quelles questions se poser pour voir si l'on sait sa leçon ?

- + Qu'est-ce que le braisage ?
- + Quels sont les 5 principes de la cuisson par braisage ?
- + Le braisage à brun c'est quoi ? comment réalise-t-on ce braisage ? quels aliments cuit-on par ce braisage ?
- + Le braisage à blanc c'est quoi ? comment réalise-t-on ce braisage ? quels aliments cuit-on par ce braisage ?
- + Le braisage des légumes c'est quoi ? comment réalise-t-on ce braisage ? quels aliments cuit-on par ce braisage ?
- + Le braisage des poissons c'est quoi ? comment réalise-t-on ce braisage ? quels aliments cuit-on par ce braisage ?