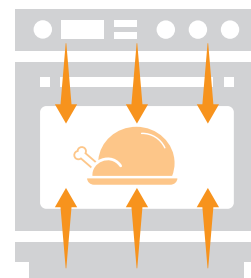


# LES MODES DE CUISSON

## CONCENTRATION

ROTIR  
GRILLER  
SAUTER  
SAUTER DEGLACER

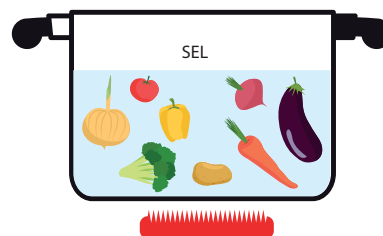
POELER  
FRIRE  
POCHER A CHAUD VAPEUR  
SOUS VIDE



Tous les éléments nutritifs restent à l'intérieur de la pièce à traiter.

## EXPANSION

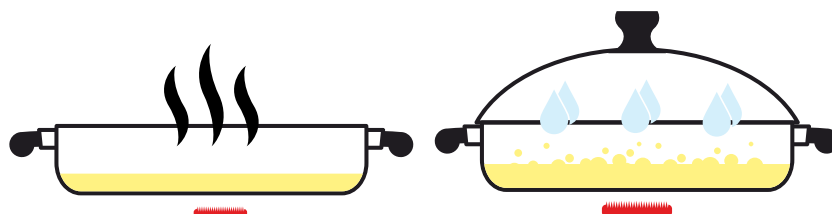
POCHER A FROID



Tous les éléments nutritifs s'échappent dans le milieu de cuisson.

## MIXTE

RAGOUT  
BRAISER



Concentration par rissolage, et expansion par mouillement.

## RÔTIR

### — MODE

- 1 Préparer les pièces à traiter.
- 2 Saisir dans un corps gras ainsi que les os et parures.
- 3 Assaisonner et cuire au four à découvert.
- 4 Retourner et arroser souvent en court de cuisson.
- 5 En fin de cuisson, réserver la pièce.
- 6 Ajouter la garniture aromatique, pincer les sucs.
- 7 Dégraisser, déglacer, mouiller, réduire.
- 8 Passer au chinois, rectifier l'assaisonnement.

### — TYPE DE CUISSON

## CONCENTRATION

.....

#### Définition :

- Rôtir, c'est soumettre un aliment à l'action de la chaleur sèche produite par un four ou une rôtissoire.
- Cette technique de cuisson s'applique particulièrement à des grosses pièces de viande de boucherie, de volaille ou de gibier, provenant d'animaux jeunes et tendres d'excellente qualité et de 1<sup>re</sup> catégorie.

#### BUT

Coagulation superficielle ou complète des protéines, selon qu'il s'agisse d'une viande rouge ou blanche. Formation d'une croûte plus ou moins colorée, croustillante et particulièrement sapide.

#### PRINCIPE

Il faut saisir rapidement le morceau dans la matière grasse, soit par un rissolage préalable, ou par un saisissement dans un four très chaud, afin de provoquer la coagulation rapide des protéines et ainsi empêcher les sucs de sortir.

#### PRÉCAUTION

Il faut que la chaleur du four, entre 220 et 280°C, soit en rapport avec la nature de la viande (blanche ou rouge), la grosseur et la conformité de la pièce à rôtir.

## TECHNIQUE

- a) Désosser, manchonner, parer, ficeler pour les viandes de boucherie et les gibiers à poils.
- b) Habiller, brider, barder si besoin pour les volailles et les gibiers à plumes.
- Saisir dans la matière grasse sur toutes les faces, ajouter les os concassés et / ou les parures.
  - Assaisonner et enfourner à découvert.
  - Arroser fréquemment, retourner la pièce en évitant de la piquer afin de l'exposer sur toutes ses faces.
  - A mi-cuisson, réduire la chaleur de 30 à 50°C.
  - Le temps de cuisson est conditionné par la nature de la pièce, l'appoint de cuisson désiré, le volume et la qualité.
  - Au terme de la cuisson, débarrasser le rôti dans une plaque munie d'une grille, et laisser reposer 5 à 15 minutes au chaud. Cette attente favorise la détente des fibres musculaires et l'uniformisation de la couleur.
  - Ajouter la garniture aromatique, pincer les sucs (les sucs doivent être caramélisés et non brûlés: risque d'amertume), dégraisser, déglacer vin blanc, réduire, mouiller fond brun clair, réduire de nouveau, rectifier l'assaisonnement, passer au chinois étamine, réserver au bain-marie à couvert.

NOTA : Il faut compter de 3 à 5 cl de jus par portion.

## UTILISATION

BOEUF	Filet, contre filet, rosbief, etc.
VEAU	Carré, noix, longe, etc.
AGNEAU	Gigot, selle anglaise, épaule, carré, etc.
PORC	Carré, longe, etc.
VOLAILLES	Poulet, pigeon, canard, oie, pintade, dinde, etc. Lapin : râble et lapereau.
GIBIER	Gigue de chevreuil, cuissot de sanglier, caille, bécasse, perdreau, etc.
POISSONS	Bar, turbot, saumon, etc.

## GRILLER

### — MODE

- 1 Préparer les pièces et réserver au frais.
- 2 Mettre à mariner éventuellement (marinade instantanée).
- 3 Chauffer le gril à la température désirée.
- 4 Nettoyer le gril et huiler légèrement.
- 5 Marquer les pièces huilées en les plaçant en diagonales du gril.
- 6 Faire la même opération pour l'autre face.
- 7 Assaisonner, faire l'à point de cuisson.
- 8 Dresser, lustrer au beurre, envoyer.

### — TYPE DE CUISSON

#### CONCENTRATION

.....

##### Définition :

- Griller c'est soumettre un aliment à l'action directe de la chaleur rayonnante ou à la chaleur par contact d'un gril ou d'une salamandre.
- Cette technique de cuisson rapide (effectuée à la commande) s'applique à de petites pièces: légumes, abats, produits de charcuterie, poissons, viandes tendres (d'excellente qualité et de 1ère catégorie provenant de préférence d'animaux jeunes).

##### BUT

De coaguler rapidement des protéines superficielles, de caraméliser l'amidon, afin de maintenir à l'intérieur de la pièce à traiter le maximum de substances sapides et nutritives (sucs)..

## TECHNIQUE

- Nettoyer soigneusement les barreaux ou la plaque du gril, à l'aide d'une brosse métallique et d'un chiffon huilé.
- Régler l'intensité calorifique en fonction de la nature, de l'épaisseur et de la conformation de l'aliment à traiter
- Graisser très légèrement la pièce avec selon le cas, de l'huile, du beurre clarifié ou de la marinade instantanée.
- Poser la pièce sur le gril en diagonale et cuire le quart du temps évalué, donner à la pièce un quart de tour sur elle-même pour quadriller et cuire un deuxième quart temps.
- Saler la surface crue et retourner la pièce sur elle-même toujours en diagonale, cuire un troisième quart temps, saler la face cuite, donner un quart de tour à nouveau pour quadriller l'autre face et finir un dernier quart temps.
- Débarrasser les grillades et les placer sur une plaque comportant une grille ou des assiettes retournées.
- A l'envoi, à l'aide d'un pinceau lustrer de beurre clarifié.
- Brosser et nettoyer le gril.

**NOTA :** Terminer la cuisson au four (seulement pour les grosses pièces épaisses).

## UTILISATION

<b>BOEUF</b>	Steaks, tournedos, entrecôtes, rumsteck, contre filet, côtes, etc.
<b>VEAU</b>	Côtes, escalopes, mignons, noisettes, etc.
<b>AGNEAU</b>	Côtelettes, noisettes, mutton-chop, lamb-chop, brochette, etc.
<b>ABATS</b>	Côtes, grillades, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Foie, rognons, brochette, etc.
<b>GIBIER</b>	Poulet, coquelet, pigeon, etc.
<b>POISSONS</b>	Sole, loup, rouget, sardines, saumon, etc.
<b>CHARCUTERIE</b>	Boudin, andouillette, saucisse, etc.
<b>LEGUMES</b>	Tomates, poivrons, champignons, etc.
<b>CRUSTACES</b>	Homard, langouste, gambas, langoustines, etc.
<b>MOLLUSQUES</b>	Coquilles St. Jacques, calamars, moules, huîtres, etc.

## SAUTER

### — MODE

- 1 Parer et détailler en morceaux de même épaisseur.
- 2 A la commande chauffer le récipient de cuisson.
- 3 Ajouter le corps gras et aussitôt la pièce à cuire.
- 4 Réguler la chauffe en fonction de la pièce.
- 5 Tourner la pièce à mi-cuisson.
- 6 Assaisonner en court de cuisson.
- 7 Réserver au chaud.
- 8 Réaliser la finition en fonction de la recette.

### — TYPE DE CUISSON

## CONCENTRATION

.....

#### Définition :

- Sauter c'est cuire un aliment dans un sautoir ou une poêle, dans une petite quantité de corps gras.
- Cette technique de cuisson rapide (effectuée à la commande) s'applique à de petites pièces : légumes, oeufs, abats, produits de charcuterie, poissons, volailles, gibiers, viandes de boucherie provenant d'animaux jeunes, viandes tendres d'excellente qualité et de 1<sup>re</sup> catégorie.

#### BUT

Il faut que la matière grasse, huile et / ou beurre soit suffisamment chaude pour saisir instantanément et provoquer ainsi une couche rissolée ou coagulée, afin de maintenir à l'intérieur de la pièce à traiter le maximum de substances sapides et nutritives (sucs).

## TECHNIQUE

- Employer un sautoir ou une poêle de dimension juste proportionnée avec les pièces à sauter.
- Afin que la cuisson se fasse uniformément, les pièces doivent être de même épaisseur, sauf pour des à points de cuisson différents.
- La température du corps gras sera intense dans un premier temps, puis ensuite modulée selon la nature des pièces à sauter, (points de cuisson des viandes rouges, viandes blanches, poissons, légumes crus ou déjà cuits, etc.) et également par l'épaisseur des aliments.
- L'assaisonnement se fera à mi-cuisson pour les viandes rouges ou rosées, et pour les pommes rissolées.
- Au début de cuisson pour le reste des aliments.
- Au terme de la cuisson, débarrasser aussitôt, soit sur un plat de service, sur assiettes, ou un récipient de débarrassage.

## REMARQUE

- Certaines pièces avant d'être mises à sauter seront farinées ou panées, afin de faciliter la formation de la couche rissolée.

La finition se fait selon la recette, à savoir !

- Quelle que soit sa couleur, la sauce doit être courte, légèrement liée, onctueuse et brillante. Elle doit juste napper l'aliment et recouvrir le fond du plat ou de l'assiette.
- Les poissons meuniers sont nappés, au moment de leur envoi, avec un beurre noisette citronné.
- En aucun cas, les pièces de viande sautées ne doivent cuire ou finir de cuire dans la sauce!

## UTILISATION

<b>BOEUF</b>	Steaks, tournedos, entrecôtes, rumstecks, filets, etc.
<b>VEAU</b>	Côtes, escalopes, médaillons, picatta, grenadins, etc.
<b>AGNEAU</b>	Côtelettes, noisettes, chop, etc.
<b>PORC</b>	Côtes, filet mignon, etc.
<b>ABATS</b>	Foie, rognons, ris, cervelles, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Cuisses, magrets, filets, suprêmes, etc.
<b>GIBIER</b>	Côtelettes, noisettes, aiguillettes, etc.
<b>POISSONS</b>	Portion, suprêmes, escalopes, darnes, filet, St. Jacques, écrevisses, etc.
<b>OEUFS</b>	Omelettes, au plat, etc.
<b>LEGUMES</b>	Pommes noisettes, château, etc., courgettes, champignons, etc.
<b>CRUSTACES</b>	Homard, langouste, gambas, langoustines, écrevisses, etc.
<b>MOLLUSQUES</b>	Coquilles St. Jacques, calamars, ormeaux, lambis, etc.
<b>DESSERTS</b>	Crêpes, bananes flambées, etc.

## SAUTER/DÉGLACER

### — MODE

- 1 Parer et détailler en morceaux de même épaisseur.
- 2 A la commande chauffer le récipient de cuisson.
- 3 Ajouter le corps gras et aussitôt la pièce à cuire.
- 4 Réguler la chauffe en fonction de la pièce.
- 5 Tourner la pièce à mi-cuisson.
- 6 Assaisonner en court de cuisson.
- 7 Réserver au chaud.
- 8 Dégraisser le récipient, ajouter la G.A. si nécessaire.
- 9 Suer sans coloration.
- 10 Déglacer, réduire.
- 11 Mouiller fond blanc ou brun et/ou crémier
- 12 Réduire, vérifier l'assaisonnement et l'onctuosité.
- 13 Passer au chinois étamine selon recette.
- 14 Monter au beurre si nécessaire.

### — TYPE DE CUISSON

## CONCENTRATION

#### Définition :

- Sauter/déglicer c'est cuire un aliment dans un sautoir ou à la poêle, dans une petite quantité de corps gras, et réaliser en fin de cuisson une sauce par déglacage.
- Cette technique de cuisson rapide (effectuée à la commande) s'applique à de petites pièces : abats, volailles, gibiers, viandes de boucherie provenant d'animaux jeunes, viandes tendres d'excellente qualité et de 1ère catégorie.

#### BUT

Il faut que la matière grasse, huile et / ou beurre soit suffisamment chaude pour saisir instantanément et provoquer ainsi une couche rissolée ou coagulée, afin de maintenir à l'intérieur de la pièce à traiter le maximum de substances sapides et nutritives (sucs).

Après avoir réservé les pièces au chaud, réaliser une sauce en déglaçant les sucs caramélisés au fond du récipient.



## TECHNIQUE

- Employer un sautoir ou une poêle de dimension juste proportionnée avec les pièces à sauter.
- Afin que la cuisson se fasse uniformément, les pièces doivent être de même épaisseur, sauf pour des à points de cuisson différents.
- La température du corps gras sera intense dans un premier temps, puis ensuite modulée selon la nature des pièces à sauter, (point de cuisson des viandes rouges ou blanches et également par l'épaisseur des aliments).
- L'assaisonnement se fera à mi-cuisson pour les viandes rouges ou rosées.
- Au début de cuisson pour le reste des aliments.
- Au terme de la cuisson, débarrasser aussitôt, soit sur un plat de service, sur assiettes, ou un récipient de débarrassage.
- Dégraisser le récipient.
- Ajouter éventuellement une garniture aromatique (échalotes, oignons, etc.)
- Suer sans coloration.
- Déglacer (vin blanc, rouge, porto, madère, etc.)
- Réduire.
- Mouiller avec fond blanc ou brun et/ou crémer.
- Réduire de nouveau
- Vérifier l'assaisonnement et l'onctuosité.
- Passer éventuellement au chinois étamine.
- Monter la sauce au beurre si nécessaire.

La finition se fait selon la recette, à savoir !

- Quelle que soit sa couleur, la sauce doit être courte, légèrement liée, onctueuse et brillante. Elle doit juste napper l'aliment et recouvrir le fond du plat ou de l'assiette.

## REMARQUE

- Certaines pièces avant d'être mises à sauter seront farinées ou panées, afin de faciliter la formation de la couche rissolée.

## UTILISATION AVEC SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT

<b>BOEUF</b>	Steaks, tournedos, entrecôtes, rumstecks, filets, etc.
<b>VEAU</b>	Côtes, escalopes, médaillons, picatta, grenadins, etc.
<b>AGNEAU</b>	Côtelettes, noisettes, chop, etc.
<b>PORC</b>	Côtes, filet mignon, etc.
<b>ABATS</b>	Foie, rognons, ris, cervelles, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Cuisses, magrets, filets, suprêmes, etc.
<b>GIBIER</b>	Côtelettes, noisettes, aiguillettes, etc.
<b>CRUSTACES</b>	Homard, langouste, gambas, langoustines, écrevisses, etc.
<b>MOLLUSQUES</b>	Coquilles St. Jacques, calamars, ormeaux, lambis, etc.

## L'À POINT» DE CUISSON DES VIANDES ROUGES

Spécifique aux petites pièces de viandes lié aux modes de cuisson «griller, sauter et sauter déglacer»

### Définition :

- Différents stades de cuisson sont appliqués, ils se jugent le plus souvent au toucher (pression des doigts) et à la vue (apparition de gouttelettes de sang).
- L'évaluation de l'à point de cuisson des viandes rouges requiert une grande habitude car elle reste de toute façon assez subjective.

## — APPRÉCIATION DE CUISSON

BLEU	Cuisson très rapide, caramélisation de la pièce sur toutes les faces, mais peu épaisse la viande n'est atteinte que légèrement par la chaleur, 40 à 45°C à l'épicentre, les sucs sont présents dans toute l'épaisseur de la pièce. Au toucher la viande est molle sous une fine pellicule résistante. A la coupe la viande doit être très rouge sur toute l'épaisseur (aspect cru).
SAIGNANT	Cuisson rapide, la caramélisation est un peu épaisse pour résister à la pression des sucs, la viande a atteint le seuil de la coagulation des protéines, 55 à 60°C, les sucs se concentrent au cœur de la pièce. La croûte offre une résistance légère à la pression des doigts, mais s'enfonce lorsque l'on appuie plus fort. A la coupe la viande est rouge à cœur puis graduellement va vers le rosé sur les bords.
A POINT	Cuisson plus ou moins lente selon l'épaisseur après saisissement, la viande a commencé à atteindre la température de coagulation 70°C environ sans toutefois cuire complètement. Les sucs après s'être rejoints au cœur de la pièce cherchent à sortir apparaissant en petites gouttelettes rosées. La croûte résiste à la pression des doigts qui ne s'enfonce que faiblement. L'aspect à la coupe va du rouge-rosé à cœur au rosé-gris vers les bords.
BIEN-CUIT	Cuisson lente après saisissement, les sucs continuent de s'échapper, la chaleur à cœur coagule progressivement les protéines. La viande atteint une température de 70 à 80°C, sèche et perd de sa saveur. A la coupe la viande présente une couleur grise sans trace de sang sur toute l'épaisseur.

**NOTA :** Ne jamais piquer une viande avec une fourchette  
Ne jamais presser une viande (aplatir).  
Ne jamais retourner plusieurs fois une viande.

## FRIRE

### — MODE

- 1 Vérifier la qualité et le niveau du bain d'huile.
- 2 Mettre à température le bain de cuisson.
- 3 Préparer les éléments à frire.
- 4 Procédés de cuisson :
  - a) Cuisson directe 1 bain.  
180°C (aliments dorés et croustillants)
  - b) Cuisson en 2 bains.  
140°C (une fois à blanc c'est une pré-cuisson)  
180°C (aliments dorés et croustillants)
- 5 Bien égoutter les éléments frits.
- 6 Assaisonner.
- 7 Filtrer après chaque utilisation.

### — TYPE DE CUISSON

## CONCENTRATION

.....

#### Définition :

- ➡ Frire, c'est cuire un aliment par immersion dans un corps gras chauffé à haute température. Cette température varie en fonction de la nature et la grosseur du produit à traiter et du résultat souhaité.

#### BUT

La brusque immersion d'un aliment dans un bain d'huile porté à une température élevée amène la coagulation immédiate des protéines superficielles, en donnant des composés bruns croustillants très appréciés. La croûte ainsi formée s'oppose à la sortie des substances sapides et aromatiques de l'aliment

#### PRÉCAUTION

- Si la température du bain de friture n'est pas assez élevée, les aliments s'imprègnent de graisse et deviennent indigestes.
- Eponger soigneusement les aliments à traiter.

- Frire les aliments progressivement par petites quantités. Une quantité trop importante abaisse la température du bain d'huile, et provoque la formation d'une mousse trop importante (risque de débordement).
- Frire les aliments au dernier moment « à la commande », afin de les maintenir bien croustillants.
- Egoutter soigneusement sur du papier absorbant.
- Assaisonner (mais jamais au dessus du bain de friture !).

## TECHNIQUE

- Vérifier la qualité et le niveau du bain d'huile.
- Chauffer le bain de friture selon l'utilisation.
- Les aliments sont taillés, lavés, séchés et subissent parfois une préparation préliminaire dictée par la recette ou par une technique particulière (panés, farinés, mélangés, pré-cuisson).
- On distingue 2 procédés de cuisson :
  - a) 140°C pré-cuisson des pommes (mignonnettes, Pont Neuf, soufflées, etc.).
  - b) 180°C coloration immédiate et formation d'une croûte, cuisson des pommes (mignonnettes, Pont Neuf, soufflées, etc.) ou cuisson d'aliments de petite taille comme la petite friture, etc.
- Les aliments frits sont salés ou sucrés soit après cuisson complète, soit avant cuisson lorsqu'il y a enrobage ou mélange.
- Bien égoutter les aliments frits au dessus du bain, puis rangés sur papier absorbant.
- Après utilisation, filtrer le corps gras et nettoyer le matériel.

## UTILISATION

<b>VIANDE</b>	Fondue bourguignonne, beignets ou croquettes (cromesquis, rissoles, etc.).
<b>VOLAILLES</b>	Poulet frit, fritots de volaille, etc.
<b>ABATS</b>	Fritots de cervelle, rissoles de ris de veau, etc.
<b>POISSONS</b>	Petite friture, goujonnette, merlan frit, sole Colbert, croquette de poisson, etc.
<b>CRUSTACES</b>	Scampis, écrevisses, etc.
<b>MOLLUSQUES</b>	Calamars, ormeaux, lambis, etc.
<b>ŒUFS</b>	Œuf frit, beignet d'œufs, etc.
<b>LEGUMES</b>	Pommes paille, allumettes, chips, gaufrettes, croquettes, dauphine, etc. Beignets et fritots de légumes (courgettes, oignons, choux-fleurs, etc.).
<b>DESSERTS</b>	Beignets de pommes, bananes, pets de nonne, bugnes, beignets viennois, etc.

## POELER

### — MODE

- 1 Préparer la pièce à traiter.
- 2 Saisir la pièce sur toutes ses faces, assaisonner.
- 3 Faire revenir les os et parures.
- 4 Marquer en cuisson au four à 200° c.
- 5 Arroser souvent en court de cuisson.
- 6 A mi-cuisson, ajouter la G.A, couvrir.
- 7 En fin de cuisson, réserver la pièce.
- 8 Déglacer, mouiller, réduire, passer au chinois.
- 9 Dégraisser, rectifier l'assaisonnement.
- 10 Glacer à la salamandre.

### — TYPE DE CUISSON CONCENTRATION

.....

#### Définition :

- Poêler, c'est soumettre un aliment à l'action de la chaleur produite par un four en plaçant cet aliment dans un récipient creux fermé, et en le posant sur une garniture aromatique.
- Cette technique de cuisson s'applique principalement aux grosses pièces de viande de boucherie ou de volaille, pièces qui risqueraient de dessécher si elles étaient rôties.

#### BUT

Limiter le dessèchement de l'aliment en évitant de l'exposer directement à la chaleur. Le récipient couvert permet de maintenir un certain degré d'humidité provenant de l'eau de végétation de la garniture aromatique.

## TECHNIQUE

- Parer, dégraisser, dénervé, désosser, piquer, barder, ficeler ou brider les pièces à poêler, selon leur nature.
- Saisir modérément dans la matière grasse la pièce sur toutes ses faces et assaisonner.
- Faire revenir les os et / ou les parures coupés en morceaux.
- Ajouter maintenant ou en cours de cuisson, selon le cas et la recette, la garniture aromatique (Matignon).
- Cuire à couvert au four à 200°C et arroser souvent.
- Au terme de la cuisson, réserver au chaud sur plaque munie d'une grille, laisser reposer 10 à 15 minutes.
- Il n'est pas possible de dégraisser, ni de pincer les sucs.
- Faire la sauce en faisant réduire le vin blanc, ajouter le fond brun lié ou clair selon la recette, cuire doucement en dépouillant (réduire).
- Passer le fond de poêlage au chinois étamine, sans fouler.
- Dégraisser soigneusement, vérifier l'assaisonnement.
- Glacer à la salamandre.

**NOTA :** Les pièces servies entières et découpées devant le client sont glacées en les exposant sous la salamandre, et en les arrosant sans arrêt avec le fond de poêlage.

## UTILISATION AVEC SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT

<b>BOEUF</b>	Train de côtes, aloyau, etc.
<b>VEAU</b>	Noix, sous noix, noix pâtissière, longe, selle, carré, épaule, etc.
<b>AGNEAU</b>	Gigot, épaule farcie, etc.
<b>PORC</b>	Filet, carré, longe, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Poularde, dinde, chapon, canard, pintade, rôti de dinde, etc.
<b>GIBIER</b>	Faisan, perdrix, caille, filet et carré de sanglier, etc.

## POCHER À CHAUD

### — MODE

- 1 Préparer un fond ou court-bouillon.
- 2 Préparer la pièce à traiter.
- 3 Marquer en cuisson, démarrage à chaud.
- 4 Assaisonner à la reprise de l'ébullition.
- 5 Écumer soigneusement.
- 6 Après cuisson : rafraîchir ou égoutter si nécessaire.
- 7 Généralement le bouillon n'est pas utilisé.
- 8 Cas de sauce : (Émulsion chaude ou froide).

### — TYPE DE CUISSON

## CONCENTRATION

## POCHER

### DEPART DANS UN LIQUIDE CHAUD

### BUT

La brusque immersion d'un aliment dans un liquide dont la température est voisine de l'ébullition provoque la coagulation immédiate des protéines superficielles.

### TECHNIQUE

- Cuire un aliment dans un liquide bouillant permet ainsi d'obtenir une viande plus sapide et un liquide de cuisson moins savoureux.
- Sitôt la cuisson atteinte, il faut soit rafraîchir complètement ou partiellement l'aliment ou soit égoutter l'aliment, ou encore arrêter la cuisson par adjonction d'un peu de liquide froid afin de faire redescendre la température.

### UTILISATION

LÉGUMES FRAIS	Haricots verts, laitues, choux, carottes petits pois, épinards, etc.
CEREALES	Riz nature, pâtes industrielles ou fraîches, etc.
ŒUFS	Coque, mollets, durs, pochés.
VIANDES	Bœuf à la ficelle, rôti de porc et gigot à l'anglaise, etc.
POISSONS	Colin, cabillaud, turbot, saumon, brochet, truites, etc.
CRUSTACES	Homard, langouste, crabes, crevettes, etc.
MOLLUSQUES	Bigorneaux, bulots, etc.
FRUITS	Au sirop, au vin, etc.

## POCHER À FROID

### — MODE

- 1 Préparer un fond, fumet, court-bouillon.
- 2 Refroidir avant utilisation.
- 3 Préparer la pièce à traiter.
- 4 Marquer en cuisson, démarrage à froid.
- 5 Assaisonner en début de cuisson.  
(À l'exception les légumes secs).
- 6 Écumer à l'ébullition.
- 7 Bouillon généralement utilisé pour faire la sauce.

### — TYPE DE CUISSON — EXPANSION

## POCHER

### DEPART DANS UN LIQUIDE FROID

#### BUT

Provoquer un échange de saveur entre l'aliment à pocher et le liquide de cuisson, et modifier sa composition. Selon les lois de l'Osmose.

#### TECHNIQUE

- Il arrive qu'au préalable on fasse tremper, dégorger et / ou blanchir un aliment pour le débarrasser des impuretés ou de son goût âcre ou amer.
- Saler au départ, le sel ayant un pouvoir anticoagulant.
- Ecumer à l'ébullition.
- Ajouter les éléments aromatiques.
- Le bouillon sera savoureux et presque toujours utilisé pour réaliser la sauce d'accompagnement.
- Pour des raisons évidentes, les aliments ne sont pas rafraîchis, ils sont égouttés ou décantés.

**NOTA :** Pour les légumes secs, ne pas saler en début de cuisson.

#### UTILISATION

<b>LÉGUMES SECS</b>	Lentilles, haricots grains, pois cassés, etc.
<b>VIANDES</b>	Marmite, blanquette, jambon, saucisson à cuire, etc.
<b>ABATS</b>	Langue, cervelles, amourettes
<b>POISSONS</b>	Saumon, brochet, truite, turbot, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Poule, poularde, etc.
<b>POTAGES</b>	Mouillement des potages.
<b>P. DE TERE</b>	Pommes de terre cuites à anglaise, blanchiment des pommes cocotte, etc.



## LES RAGOUTS

### — MODE : SAUTER EN SAUCE

- 1 Parer et détailler la viande en morceaux.
- 2 Faire revenir les morceaux.
- 3 Dégraisser.
- 4 Faire revenir la garniture aromatique.
- 5 Déglacer, mouiller à hauteur.
- 6 Porter à ébullition, écumer.
- 7 Ajouter les aromates, assaisonner.
- 8 Cuire à feu doux.
- 9 En fin de cuisson, décanter.
- 10 Terminer la sauce.
- 11 Ajouter la garniture d'appellation.
- 12 Napper la viande.

### — TYPE DE CUISSON MIXTE

#### Définition :

- Réaliser un ragoût ou un sauté en sauce c'est cuire à couvert, lentement et régulièrement dans un liquide lié des aliments découpés en morceaux et préalablement rissolés (ragoût à brun), ou raidis (ragoût à blanc).

## RAGOUT À BRUN

### GÉNÉRALITÉS

Le mot ragoût n'est pas souvent employé dans les appellations de plat cuisiné, on utilise plus volontiers les mots daube ou estouffade pour le bœuf, sauté pour le veau, l'agneau et les volailles, navarin pour le mouton et quelquefois l'agneau. On trouve également les mots civet, curry, carbonnade, goulash qui sont des préparations en ragoût, mais présentant en plus un caractère particulier du fait du mouillement, de la liaison et / ou des aromates employés.

## TECHNIQUE

- Certaines viandes gagnent à être marinées au préalable.
- Parer et détailler la viande.
- En fonction de la coloration désirée, rissoler les morceaux dans de la matière grasse.
- Dégraisser et ajouter une garniture aromatique.
- Singer si nécessaire, pour les ragoûts de couleur brune seulement: torréfier la farine au four.

**NOTA :** En utilisant un mouillement fond lié, le singeage devient inutile.

- Tomater (si la préparation le permet) cuire 2 minutes.
- Déglacer et réduire de moitié.
- Mouiller à hauteur des morceaux avec, selon la recette : de l'eau, du fond, etc.
- A l'ébullition écumer.
- Ajouter les aromates et l'assaisonnement.
- Cuire à couvert, lentement et régulièrement, sur une plaque de mijotage ou au four à 200°C.
- Au terme de la cuisson, décanter les morceaux et réserver au chaud.
- Passer la sauce au chinois étamine, réduire si nécessaire.
- Rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- Ajouter la garniture d'appellation et napper la viande.

## RAGOUT À BLANC

## GÉNÉRALITÉS

Par souci d'élégance on appelle souvent les ragoûts à blanc «fricassée». Le ragoût à blanc diffère seulement du ragoût à brun, par les deux points techniques suivants :

- 1) Raidir les pièces au beurre au lieu de les rissoler.
- 2) Mouiller avec un liquide blanc, lié ou non selon la recette.

## UTILISATION

<b>BOEUF</b>	Collier, macreuse à pot, gîte à la noix, etc.
<b>VEAU</b>	Epaule, poitrine, collier, jarret, etc.
<b>AGNEAU</b>	Epaule, collier, haut de côtes, poitrine, etc.
<b>PORC</b>	Epaule, échine, pointe, etc.
<b>ABATS</b>	Ris de veau, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Poulet, coq, lapin, etc.
<b>GIBIER</b>	Chevreuil, sanglier, lièvre, lapin de garenne, etc.
<b>POISSONS</b>	Anguille, lotte, etc.
<b>CRUSTACÉS</b>	Etrilles, homard, langouste, écrevisses, (bisques)

## BRAISER À BRUN

### — MODE

- 1 Préparer la pièce et la larder.
- 2 Mettre à mariner avec les aromates.
- 3 Égoutter la pièce, les aromates, réserver la marinade.
- 4 Rissoler la viande et la garniture aromatique.
- 5 Déglacer avec la marinade, réduire de moitié.
- 6 Mouiller fond brun à mi hauteur.
- 7 Assaisonner, cuire au four à couvert.
- 8 Arroser et retourner la pièce en cours de cuisson.
- 9 A terme, réserver la pièce au chaud.
- 10 Réaliser la sauce avec le fond de braisage.
- 11 Ajouter la garniture d'appellation.
- 12 Napper la viande, glacer.

### — TYPE DE CUISSON MIXTE

## BRAISER

#### Définition :

- Braiser, c'est cuire à couvert, lentement et régulièrement, dans un liquide lié et sur une garniture aromatique, des pièces entières préalablement rissolées. Cette technique de cuisson s'applique principalement à de grosses pièces de viandes fermes, provenant d'animaux adultes et nécessitant une durée de cuisson longue.

## TECHNIQUE

- Généralement les morceaux employés demandent à être lardés afin d'être moelleux après cuisson.
- On peut facultativement mettre à mariner au moins 12 à 24 heures.
- Egoutter les pièces (éponger), et la garniture aromatique.
- Réserver la marinade.
- Saisir vivement la pièce dans un corps gras sur toutes ses faces et réserver.
- Faire revenir la garniture aromatique.
- Dégraisser, déglacer avec le vin de la marinade.
- Mouiller avec un fond brun à mi-hauteur, ajouter le reste des aromates et assaisonner.
- Cuire à couvert au four à 200°C en arrosant et en retournant la pièce souvent.
- A terme, réserver la pièce au chaud.
- Passer au chinois, réduire le fond de braisage si nécessaire.
- Rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- Ajouter la garniture d'appellation.

**NOTA :** Si les pièces sont servies en salle, les glacer au four ou à la salamandre.

## UTILISATION

<b>BOEUF</b>	Aiguillette, paleron, basses côtes, etc.
<b>VEAU</b>	Epaulé, poitrine (farci ou non), longe, selle, etc.
<b>AGNEAU</b>	Epaulé (farci ou non), côtes découvertes, etc.
<b>ABATS</b>	Langue, ris de veau, cœur, etc.
<b>LEGUMES</b>	Choux farcis, fenouil, etc.
<b>VOLAILLES</b>	Canard, etc.

## BRAISER À BLANC

### — MODE

- 1 Préparer la pièce et la larder.
- 2 Raidir (viande) au beurre.
- 3 Disposer sur les éléments aromatiques sués.
- 4 Déglacer et / ou mouiller fond blanc à mi hauteur.
- 5 Assaisonner, cuire au four à couvert.
- 6 Arroser et retourner la pièce en cours de cuisson.
- 7 A terme, réserver la pièce au chaud.
- 8 Réaliser la sauce avec le fond de braisage.
- 9 Ajouter la garniture d'appellation.
- 10 Glacer si nécessaire.

### — TYPE DE CUISSON MIXTE

#### TECHNIQUE

- Raidir au beurre les pièces, après les avoir éventuellement lardées ou piquées (les poissons ne sont pas raidis, les légumes sont blanchis).
- Les assaisonner et les placer sur une garniture aromatique suée au beurre.
- Déglacer et / ou mouiller avec un fond blanc à mi-hauteur.
- Cuire au four à couvert à 200°C.
- Au terme de la cuisson, réserver les pièces au chaud.
- Passer le fond de braisage au chinois.
- Réduire si nécessaire.
- Rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- Ajouter la garniture d'appellation si nécessaire.

**NOTA :** Si les pièces sont servies en salle, les glacer au four ou à la salamandre.

#### UTILISATION

VEAU	Carré, selle, longe, noix, etc.
VOLAILLES	Poularde, chapon, dinde, etc.
ABATS	Ris de veau, etc.
LEGUMES	Laitue, céleri branche, chou blanc, etc.
POISSONS	Saumon, carpe, dorade, turbot, etc.

## VAPEUR

### — MODE

- 1 Préparer les produits à traiter.
- 2 Dresser les produits en bacs perforés.
- 3 Assaisonner.
- 4 Mettre en fonction le four vapeur.
  - a) Vapeur sans pression  
100°C (Temps de cuisson normal)
  - b) Vapeur basse pression  
109°C (Temps de cuisson réduit de 50 %)
  - c) Vapeur haute pression  
120°C (Temps de cuisson réduit de 80 %)
- 5 Enfourner les bacs dans l'enceinte.
- 6 Programmer le temps de cuisson.
- 7 Vérifier le produit en fin de cuisson.
- 8 Accommoder.

### — TYPE DE CUISSON

## CONCENTRATION

#### Définition :

- ➡ Consiste à cuire des aliments en les enveloppant de vapeur, provoquant ainsi le contact direct de la chaleur avec les produits traités, sans immersion dans un liquide.

#### BUT

Limiter les phénomènes d'osmose. Les aliments n'étant pas en contact avec une importante quantité d'eau liquide, les substances hydrosolubles sont mieux retenues, l'aliment est plus sapide.

#### GÉNÉRALITÉS

Cette technique de cuisson s'applique principalement à tous les aliments traditionnellement pochés ou cuits à l'anglaise.

Idéal au point de vue diététique, ce procédé présente l'avantage de perdre un minimum de nutriments, car il n'y a pas ou peu d'osmose et pratiquement pas de modification du goût. En outre, les aliments cuits gardent une texture plus ferme et la perte de poids à la cuisson est moindre.

- Au contact d'un produit froid à cuire, la vapeur se condense et restitue sa chaleur (1g d'eau accumule 540 calories dans sa vapeur).
- Ce phénomène est à prendre en compte dans le travail d'un produit qui dégage beaucoup de vapeur, attention aux brûlures !

## MATÉRIEL UTILISÉ

La marmite type (couscoussier)

- De l'eau salée est en ébullition dans une marmite, on encastre dessus une passoire contenant les aliments à cuire puis l'on couvre.

Le cuiseur à vapeur

- L'appareil possède un générateur de vapeur, qui injecte dans l'enceinte contenant les aliments à cuire de la vapeur, qui se condense instantanément sur les aliments et provoque ainsi leur cuisson.
- Ces appareils peuvent selon les modèles utiliser trois systèmes de cuisson vapeur.

- ➡ La vapeur sans pression (100° C)
- ➡ La vapeur basse pression 0.5 bar (109° C)
- ➡ La vapeur haute pression 1 bar (120° C)

## AVANTAGE

Ce principe de cuisson présente l'avantage de consommer peu d'eau, donc de ce fait moins d'énergie par rapport à la cuisson à l'anglaise, le temps de chauffe est réduit et l'on limite le nombre de manipulations.

## TECHNIQUE

- Préparer les aliments comme pour être cuits dans un liquide.
- Mettre en fonction le four vapeur.
- Dresser les produits en bacs perforés.
- Assaisonner.
- Enfournier les bacs dans l'enceinte.
- Fermer correctement la porte.
- Programmer le temps de cuisson.
- Vérifier le produit en fin de cuisson.
- Accommoder.

## UTILISATION

LÉGUMES	Tous les légumes frais ou surgelés.
FÉCULENTS	Pommes de terre vapeur, pulpe
POISSONS	Tous les poissons en filets, tronçons, darnes, etc.
CRUSTACÉS	Langoustines, écrevisses, crabes, etc.
MOLLUSQUES	Coquilles St. Jacques, calamars, moules, etc.
VIANDES	Toutes les petites pièces.

## SOUS VIDE

### — MODE

- 1 Préparer les produits à traiter.
- 2 Vérifier l'état et le bon fonctionnement de la machine.
- 3 Conditionner sous vide dans des sacs adaptés.
- 4 Mettre en cuisson à une température inférieure à 100°C dans une ambiance (eau chaude, polycuiseur ou cuiseur vapeur).
- 5 Refroidir en cellule ou par barbotage en moins de 2h.
- 6 Noter sur l'étiquette les mentions obligatoires.
- 7 Conserver au froid positif entre 0 et +2° C entre 6 et 21 J.
- 8 Vérifier la DLC et conserver les étiquettes.
- 9 Remettre en température à +63° C en moins de 1h.

### — TYPE DE CUISSON CONCENTRATION

#### Définition :

- Cuire sous vide : c'est placer un aliment dans un conditionnement (sachet ou barquette) étanche et thermorésistant, en extraire l'air et le souder hermétiquement. La cuisson est obligatoirement suivie d'un refroidissement rapide en cellule ou par barbotage.

#### BUT

Cette technique de cuisson a l'avantage de mieux préserver les qualités nutritionnelles, hygiéniques et organoleptiques des produits et allonger la durée de conservation de 3 à 6 jours pour la fabrication artisanale, et jusqu'à 21 jours pour les produits de l'industrie.

#### GENERALITES

La cuisson sous vide permet de conserver la totalité des substances volatiles et hydrosolubles à l'intérieur de l'aliment, notamment les composés aromatiques.

La cuisson est réalisée à une température inférieure à 100° C dans une ambiance (eau chaude, polycuiseur ou cuiseur vapeur).



## AVANTAGE

- Préserver les qualités nutritionnelles, à basse température, les pertes de vitamines sont considérablement réduites.
- Garantir les qualités hygiéniques du fait du vide d'air et de limiter les manipulations.
- Développer les qualités organoleptiques des aliments traités, la concentration des saveurs est multipliée.
- Réduire les pertes de poids des aliments en évitant l'évaporation et le dessèchement.
- Allonger la durée de conservation de 6 jours ou davantage.
- Simplifier et alléger le service, limiter l'intensité du «coup de feu» en traitant la remise en température à la commande.
- Améliorer la répartition et l'organisation du travail en effectuant les préparations et cuissons en dehors du service.
- Présenter une carte avec une gamme de produits plus élargie.
- Améliorer la prestation de son restaurant pour la satisfaction de la clientèle.

## TECHNIQUE



### ATTENTION À LA LÉGISLATION

- Préparer les produits à traiter.
  - Découpe, pré cuisson, assaisonnement à l'eau salée, addition de décoctions de plantes, toutes garnitures aromatiques doivent être cuites pour parfumer.
- Vérifier la machine.
  - Etat de propreté de la machine.
  - Réglage du vide, de la température de soudure, de remise en atmosphère.
- Conditionner sous vide dans des sacs adaptés.
  - Le matériel d'emballage sous vide doit permettre d'obtenir un vide impeccable au moins à 99%.
  - Le film d'emballage doit être capable de supporter à la fois la température de cuisson jusqu'à 120° C et le froid de conservation positif ou négatif sans détérioration.
- Mettre en cuisson.
  - Le matériel de cuisson doit être capable de produire et maintenir constante la température d'enceinte afin de parvenir à une température uniforme à cœur des aliments
  - Les barèmes de cuisson (couple temps et température de cuisson sont définis en fonction des denrées à traiter). voir tableau ci-après
- Refroidir rapidement
  - En cellule ou par barbotage à +10° C en moins de 2 heures pour stopper la cuisson et ralentir la prolifération microbienne.
  - Pour chaque lot, on doit avoir conservé la feuille d'enregistrement thermique (cuisson et refroidissement) obtenue grâce aux relevés effectués par des sondes.
- Noter sur l'étiquette les mentions obligatoires.
  - Nom du produit, date de fabrication, température de cuisson, date de consommation.
- Entreposer au froid
  - Stockage immédiat après refroidissement rapide des aliments cuits sous vide dans une enceinte entre 0 et + 3° C et étiqueter.
  - Durée de conservation limitée à J +3 dans le cas d'une fabrication artisanale à l'aide d'une cellule de refroidissement et plus si dérogation (6 jours en général).
- Remettre en température.
  - Après vérification de la DLC et de l'état du conditionnement.
  - Au four vapeur ou par immersion à +63° C en moins 1 heure.

## TEMPÉRATURE DE CUISSON SOUS VIDE

a) Cuisson sous vide à haute température : Cuisson entre 80° et 120° C (adaptée à la cuisson des légumes et des fruits).

b) Cuisson sous vide à basse température : Cuisson entre 54° et 68 ° C permettant de mieux valoriser les caractéristiques organoleptiques (goût et texture).

- Frire les aliments progressivement par petites quantités. Une quantité trop importante abaisse la température du bain d'huile, et provoque la formation d'une mousse trop importante (risque de débordement).
- Frire les aliments au dernier moment « à la commande », afin de les maintenir bien croustillants.
- Egoutter soigneusement sur du papier absorbant.
- Assaisonner (mais jamais au dessus du bain de friture !).

MODE DE CUISSON SOUS VIDE	Cuisson sous vide à haute température	Cuisson sous vide à basse température. Température identique entre l'ambiance de cuisson et le cœur des denrées.			
TEMPÉRATURE DE L'ENCEINTE DE CUISSON	80° à 100° C	58° à 60° C	62° à 66° C	62° à 68° C	85° à 95° C
TEMPÉRATURE À CŒUR DES ALIMENTS	70° à 80° C	58° à 60° C	62° à 66° C	62° à 68° C	85° à 95° C
ALIMENTS	Légumes Fruits	Viandes saignantes	Poissons	Viandes blanches Viandes rouges : (bouillies, sautées, braisées)	Légumes