

LES TYPES DE CUISSON

1^{er} TYPE DE CUISSON

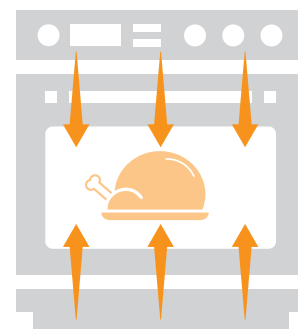
— CONCENTRATION

Définition :

- ➡ C'est soumettre l'aliment à l'action d'une chaleur vive pour coaguler les protéines de surface de la pièce à traiter, les éléments nutritifs aromatiques (sucs) restent à l'intérieur de l'aliment.

CE SONT DES VIANDES

ROTIES
GRILLEES
SAUTEES
SAUTEES DEGLACEES
POELEES
FRITES
POCHEES A CHAUD
VAPEUR



EXEMPLE : Poulet rôti

— TEMPÉRATURES DE CUISSON À CŒUR

VIANDES
ROUGES



45°C

VIANDES
ROSÉES



55°C

VIANDES
BLANCHES



70°C

2^e TYPE DE CUISSON

— EXPANSION

Définition :

- Le début de la cuisson se fait à froid et doucement ce qui permet aux sucs des différents éléments de commencer un échange avant que la coagulation des protéines ne se produise, le passage étant déjà fait, il n'y a plus de resserrement des pores.
- La cuisson est terminée lorsque les différents éléments ont exprimé et échangé leur parfum et leurs richesses.



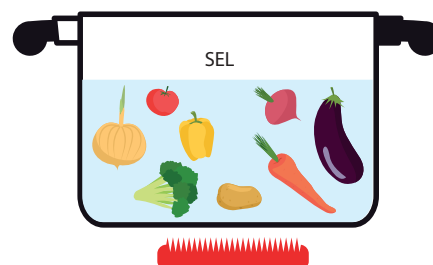
CE SONT DES VIANDES



POCHÉES À FROID

CETTE CUISSON EST UNE APPLICATION
DU PHÉNOMÈNE D'OSMOSE

EXEMPLE : Pot-au-feu



3^e TYPE DE CUISSON

— MIXTE

Définition :

- On provoque d'abord une concentration pour corser le goût et donner une coloration plus ou moins accentuée puis ensuite on ajoute le mouillement froid et l'on fait cuire doucement. (Expansion).
- Pendant cette cuisson lente, le mouillement « délave » les sucs qui ont été caramélisés ce qui modifie le parfum et le goût.

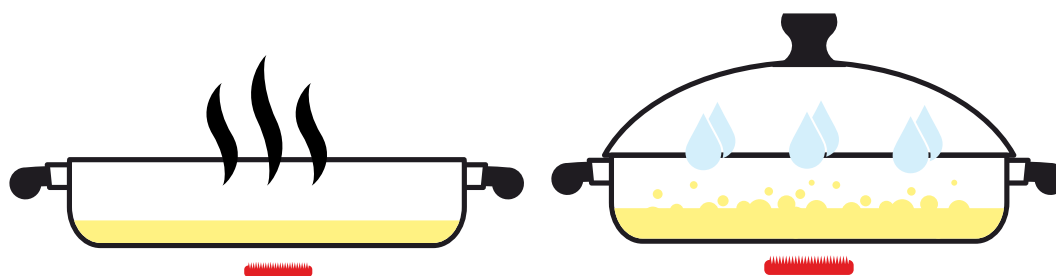


CE SONT DES VIANDES

- SAUTÉES EN SAUCE
- BRAISÉES

C'est une cuisson qui associe les deux autres procédés

CONCENTRATION + EXPANSION



EXEMPLE : Sauté en sauce