

LES CUISSONS

- Pour certains l'humanité aurait commencé lorsque l'homme domestiquant le feu l'a utilisé pour cuire ses aliments puis à les transformer.
- Cuire un aliment c'est en transformer le goût, l'aspect par les modifications que la chaleur fait subir à sa texture physique et à sa constitution chimique

CLASSIFICATION

- Les cuissons seront déterminées par :
 - La nature des aliments
 - La qualité et la grosseur des denrées
- Les buts à atteindre

LES MOYENS

- 1 - Exposition à une chaleur sèche ou humide
- 2 - En immersion avec un liquide ou un corps gras
- 3 - Par une combinaison des deux moyens précédents

**ACTION DE LA CHALEUR
SUR LES PRINCIPES ALIMENTAIRES**

LES GLUCIDES

- Les sucres simples :
 - Dissolution dans l'eau, Ebullition, Concentration (sirops) Caramélisation, Carbonisation

- Les amidons :
 - Avec eau froide dilution si chauffage formation d'empois
 - Sans eau : Blondissement, Brunissement, Carbonisation

- La cellulose :
 - Elle ramollit, éclate puis se désagrège

LES PROTIDES

- En fonction de leurs origines (animales ou végétale) de leurs compositions (Albumine, collagène..)
 - Coagulation à partir de 56°C
 - Durcissement vers 75 °C
 - Ramollissement au-delà de 1 à 3 heures.

LES LIPIDES

- Détérioration des acides gras, Formation d'acroléine (dangereuse pour le foie) au fur et à mesure que chaleur s'élève.

LES SELS MINÉRAUX

- Se dissolvent puis se dénaturent

L'EAU

- Ebullition, évaporation.

VITAMINES

- Détruites par la chaleur surtout C et B

LES TEMPÉRATURES À RETENIR

POINT DE CUISSON	T° A COEUR
BIEN CUITE	66°C (limite max 68°C)
A POINT	62°C
ROSE	59/60°C
SAIGNANT	57/59°C
BLEU	55/57°C
JUSTE CUISSON	51°C Colin, raie
	50°C Lotte
	45°C Bar, Morue
	43°C Turbot
	40°C Thon Saumon

Il est d'usage d'arrêter la cuisson 4°C avant d'atteindre la cuisson à cœur pour tenir compte du phénomène de conduction de la chaleur pendant la phase de repos.

GRILLER

DÉFINITION

- Exposer un aliment à la chaleur des radiations directes ou indirectes d'un foyer

DENRÉES TRAITÉES

GRILLEES

* **Bœuf / Veaux Ovins / Porc**

- 1ère catégorie

* **Charcuteries**

- Boudins, Andouilles, Saucisses

* **Gibiers**

- **Venaisons** : Côtes et noisettes

* **Poissons**

- Entiers ou découpés

* **Abats :**

- Foie
- Rognons

* **Légumes**

- Tomates,
- Champignons

* **Volailles**

- Découpées
- Entière fendue
- Portions

TECHNIQUES DU GRILLER

- - Mariner
- - Enrober les denrées d'un corps gras
- - Quadriller
- - Finir au four pour les pièces épaisses

ROTIR

DÉFINITION

Cuire un aliment sans eau par chaleur directe :

- Obscure : Fours
- Rayonnante : Broche

DENRÉES TRAITÉES ROTIES

- **Morceaux de 1^{ère} catégorie :**

- **Bœuf :**

- (Bleu ; Sgt ; A. BC)

- **Agneau :** Sgt

- **Veau :** Rosé

- **Porc Cuit**

- **Canard :** Rosé

- **Poulet :** Cuit

- **Pintade :** Cuite

- **Palombe :** Vert cuit

- **Poissons :**

- Entiers ou Découpés

- Mer, Saumons..

- Rivière, Sandre.

- **Légumes :**

- Pommes de terre

- Topinambours

- Chayottes

En degrés c. sortie de four

- **Saignant :** 54° – 53 °c

- **A point :** 58°– 57 °c

- **Bien cuit :** 62° – 63°c

TECHNIQUES DU ROTIR

*Muscles de 1^{ère} catégorie

- Barder ou Piquer ou Larder
- Introduire l'aliment enrober de matière grasse dans une atmosphère chaude
- Assaisonner pendant la cuisson
- Arroser pendant la cuisson
- Confectionner un jus avec sucs de cuisson

- **Laisser reposer la pièce rôtie le même temps que la cuisson a duré....**

SAUTER

- **DEFINITION**

- Cuire des petites pièces dans un récipient ou une plaque (Plancha) avec un corps gras (marinades)

DENREES TRAITEES SAUTEES

- **Viandes** : 1^{ère} catégorie
- **Abats** : Parfois préalablement blanchis voire pochés
- **Œufs** : Poêlés, au plat, omelettes
- **Légumes** : Tous les légumes mais pochés au préalable si trop gros ou pauvre en eau

TECHNIQUE DU SAUTER

- Mettre l'aliment dans un corps gras chaud
- Possible de le fariner au préalable
- Saler au dernier moment avant cuisson
- Ne jamais mouiller
- Possible finir avec un couvercle à $\frac{1}{2}$ ou au four si pièce trop épaisse

POELER

- **DEFINITION**

- Cuire dans un récipient à couvert avec un corps gras et une garniture aromatique

DENREES TRAITEES

- Tous les muscles valorisés par une cuisson dans une ambiance chaude et humide
 - Muscles de 1^{ère} catégorie
 - Viandes blanches
 - Volailles

TECHNIQUE DU POELER

- Garnir le fond d'un récipient avec une G.A riche en eau : Tomates, carottes.... Parures :(La taille est fonction du temps de cuisson de la pièce.)
- Poser l'aliment rissolé ou non, arroser de M.G
- COUVRIR
- Oter le couvercle en fin de cuisson et augmenter la Température pour colorer
- Confectionner le fond de poêlage (dégraisser après déglacage et mouillement)
- Glacer la pièce sur une grille à l'entrée du four

BRAISER – RAGOUT

- **DEFINITION**

Cuire longuement des aliments en alternant un rissolage + ou – poussé suivit d'un mouillement.

- **RAGOUT = Petites pièces**
- **Braiser = Pièce entière**

DENRÉES TRAITÉES

- Muscles de 2^{ème} et 3^{ème} catégories
- Volailles dures (coq)
- Gros poissons
- Légumes

TECHNIQUE

- Mariner les pièces quelques jours avant avec une G.A. et un liquide aromatique (vin)
- Bien égoutter puis rissoler les (la) pièce(s)
- Singer (ragout) et si mouillement pas lié.
- Mouiller avec marinade réduite de $\frac{3}{4}$ + fond
- Couvrir hermétiquement (lutter)
- Cuire longuement au four
 - **Ragout** : décanter mettre mouillement à point : liaison et assaisonnement
 - **Braiser** : Confectionner le fond de braisage (id poeler)
Glacer la pièce sur la porte de four

FRIRE

- **DEFINITION**

Cuire un aliment en l'immergeant dans un corps gras

DENRÉES TRAITÉES

- Petites pièces de :
Viandes, poissons, légumes, œufs, appareils divers
- Les aliments enrobés d'une pâte qui peuvent cuire et colorés en même temps sont appelés des **BEIGNETS**
- Les aliments qui doivent être cuits avant d'être enrobés d'une pâte sont appelés des **FRITOTS**

TECHNIQUE

- Mariner rapidement les aliments ou les tremper dans du lait ou les enrober d'une pâte ou les fariner au préalable.
- Pour les Pommes de terre bien laver et sécher (Les P.T. frites dont la taille est $>$ à 0,5 cm sont pochées à 140°C au préalable.)
- Immerger dans un corps gras chaud 160° à 180° (120° à 130° pour les herbes)
- Bien égoutter, Eponger,
- Dresser sur serviette ou papier.

POCHER

- **DEFINITION**

Les aliments à cuire subissent l'action de la chaleur par l'intermédiaire d'un liquide chaud ou froid au départ.

DENRÉES TRAITÉES

- Toutes les denrées peuvent subir ce mode de cuisson

TECHNIQUES

- Suivant le but rechercher:
 - Obtenir un liquide aromatique,
 - Essayer de préserver les propriétés de l'aliment,
 - Aromatiser un aliment au maximum

Les aliments seront plongés dans un liquide neutre ou aromatisé, chaud ou froid.

VAPEUR

- **DEFINITION**

Les aliments sont cuits à basse pression entre 60° et 100°C ou en haute pression 120°C

DENRÉES TRAITÉES

- Comme pour le pocher toutes les denrées peuvent subir ce mode de cuisson

Technique

- Placer les aliments dans les récipients 'troués' adéquats et saler assez fortement car la vapeur désode énormément.
- Possible d'entourer les aliments de plantes aromatiques pour les faire cuire : algues, verveine, tilleul....