**POCHER – DEPART LIQUIDE BOUILLANT**

**Cuisson des végétaux en ambiance humide**

**Fiche de synthèse**

**DÉFINITION :** C’est cuire un aliment par immersion dans de l’eau bouillante (cuire à l’anglaise) un fond, du vin, du lait ou un sirop. Ce mode de cuisson permet de garder au maximum les éléments nutritifs à l’intérieur de l’aliment.

Les pertes en éléments sapides et nutritifs sont fonction du degré de concentration du liquide de cuisson : plus le liquide est concentré, moins les pertes sont importantes.

Les végétaux qui sont concernés par ce type de cuisson sont les légumes verts (haricots verts, petits pois, brocolis, choux fleurs, carottes, navets …)

Ces végétaux sont égouttés, liés avec un peu de beurre frais s’ils sont servis immédiatement, ou rafraîchit s’ils sont cuits en mise en place.

**EXEMPLE CI-DESSOUS : Le brocoli**

• Eplucher soigneusement les légumes, les effiler ou les écosser (selon leur nature).

• Laver les légumes très soigneusement dans plusieurs eaux

• Faire bouillir une très grande quantité d’eau salée sur un brûleur puissant.

• Plonger les légumes en une seule fois.

• Sonder l’à-point de la cuisson des légumes, soit en y goûtant (haricots verts), soit en piquant le trognon avec un couteau ou une aiguille à brider (choux fleurs).

• Les rafraîchir dans de l’eau glacée, en les retirant à l’aide d’une araignée...

• S’assurer que les légumes sont parfaitement rafraîchis, puis les égoutter soigneusement.

***L’eau ne doit pas arrêter de bouillir ; dans le cas contraire, elle doit reprendre l’ébullition immédiatement.***

**POCHER – DEPART LIQUIDE FROID**

**DÉFINITION :**C’est cuire à court-mouillement ou par immersion dans un liquide froid au départ (eau, fond, fumet...).

Ce type de cuisson sert souvent à provoquer un échange de saveurs entre l’aliment traité, le liquide et la garniture aromatique.

Le liquide s’enrichit ainsi en substances nutritives et aromatiques.

Les végétaux qui sont concernés par ce type de cuisson sont les légumes amylacés.

**EXEMPLE CI-DESSOUS : La pomme de terre**

******

***• Répartir les pommes tournées dans une russe ou dans un rondeau.***

***• Recouvrir entièrement avec de l’eau froide.***

***• Saler avec du gros sel.***

******

***• Porter à ébullition.***

***• Écumer soigneusement.***

***• Cuire à très faible ébullition durant 18 à 20 minutes environ.***

***• S’assurer de la cuisson à l’aide d’une aiguille ou de la pointe d’un couteau d’office. S’il y a une résistance, les pommes de terre ne sont pas cuites.***

******

***• Arrêter la cuisson en ajoutant un peu d’eau froide ou quelques glaçons.***

***• Réserver les pommes à l’anglaise sur le côté du fourneau à une température voisine de 80 °C.***

***• Dresser.***

***• Égoutter soigneusement les pommes à l’aide d’une écumoire.***