

## LES MODES DE CUISSON

### Le pochage

#### 1 Définition

Pocher un aliment c'est l'immerger dans un liquide froid ou bouillant, soit en provoquant un échange entre l'aliment et le liquide aromatisé, soit en conservant à l'intérieur de l'aliment traité un maximum de saveur, de vitamines et de minéraux.

Il existe deux méthodes de pochage :

- Pochage départ liquide froid
- Pochage départ liquide bouillant

#### 2 Pochage départ liquide froid

##### 2-1 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf : gîte, macreuse, paleron... Veau : épaule, poitrine, collier... Agneau : épaule, collier, poitrine...
Volailles	Poularde entière, poulet...
Charcuterie	Saucisse, saucisson, palette
Abats	Langue , cervelle, ris de veau
Poisson	Turbot, colin, truite
Pommes de terre	Pommes à l'anglaise, potages
Légumes secs	Haricots, pois cassés, pois chiche

##### 2-2 Technique

Mettre en place le poste de travail.

Effectuer les préparations préliminaires des aliments.

Placer les aliments à cuire dans le récipient de cuisson.

Mouiller avec le liquide qui convient.

Assaisonner et porter à ébullition.

Ecumer soigneusement.

Ajouter la garnir aromatique si nécessaire.

##### 2-3 Principe

Il y a rapidement diffusion des substances solubles lorsque l'on marque une cuisson à l'eau froide (passage dans l'eau des vitamines hydrosolubles et éléments minéraux d'où une diminution de volumes et de pertes de poids). La coagulation superficielle n'interviendra qu'aux environs de 70°C suivant la nature de la pièce.

C'est une cuisson par expansion.

## Recommandations

Utiliser un fond corsé pour pocher une viande ou une volaille, cela permet de conserver au maximum sa saveur et ses principes nutritifs.

### 3 Pochage départ liquide bouillant

#### 3-1 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf : filet, gîte, macreuse... Agneau : gigot
Poisson	Truite
Crustacés	Homards, langoustes, langoustines, écrevisses...
Œuf	Œuf à la coque, mollets, durs, pochés
Légumes	Epinards, haricots verts, carottes, choux...
Farineux	Pâtes, semoule, riz
Fruits	Poires pochées

#### 3-2 Technique

Mettre en place le poste de travail.

Effectuer les préparations préliminaires des aliments.

Mettre le liquide dans le récipient de cuisson.

Assaisonner si nécessaire et porter à ébullition.

Ajouter les aliments dans le liquide.

Ajouter la garniture si nécessaire.

Laisser cuire et écumer si nécessaire.

#### 3-3 Principe

La brusque coagulation superficielle des protéines diminue le passage de substances solubles dans le liquide de cuisson (meilleure conservation des substances sapides et nutritives). Plus le liquide est concentré en éléments sapides (os, parures, garniture aromatique) moins les pertes de poids de l'aliment sont importantes.

Si la cuisson est prolongée, les tissus se ramollissent et laisse échapper les substances solubles et sapides dans le liquide de cuisson.

C'est une cuisson par concentration.

## Recommandations

Pocher à 98°C maximum (sans ébullition) tous les produits délicats (poissons)

Citronner les volailles, après le blanchiment pour conserver leur couleur blanche.  
Pocher les poissons blancs dans de l'eau additionnée de lait et de citron pour conserver leur couleur nacré  
Ecumer toutes les impuretés qui remontent en surface (protéines coagulées) avant d'ajouter une garniture aromatique.

## LA FRITURE

### 1 Définition

Frir un aliment, c'est cuire entièrement ou terminer la cuisson d'un aliment par immersion dans un corps gras préalablement chauffé à une température plus ou moins élevée en fonction de la nature et de la grosseur de la pièce.

### 2 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf : rumsteck, tranche grasse... Veau : sous-noix, épaule
Abats	Cervelle, ris de veau
Poisson	Merlan, sole...
Crustacés	Homards, gambas, crevettes...
Œuf	Œuf frite au bacon
Légumes	Pommes de terre, courgettes oignons...
Fruits	Pommes, bananes, ananas...

### 3 Technique

Préparer le bain de friture (mettre assez d'huile).

Préparer les pièces à frir (choisir de petites pièces crues et soigneusement épongées et séchées, enrobées ou non des pièces cuites enrobées).

Régler la température du bain de friture. Elle est fonction de la nature, de la taille, de l'épaisseur et du résultat escompté de l'aliment à frir.

Pour blanchir les pommes allumettes et pont-neuf on chauffe l'huile de 155° à 160°C.

Pour les aliments enrobés de pâtes à frir ou panés à l'anglaise les cuire dans un bain d'huile chauffée à 170°C. Frir les aliments et les égoutter sur du papier absorbant.

### 4 Principe

La brusque coagulation superficielle des protéines permet de conserver les substances sapides et solubles à l'intérieur de la pièce. La transformation de l'eau

de constitution de l'aliment en vapeur cuit l'aliment. Celui-ci reste moelleux à l'intérieur. La qualité de l'huile a une incidence prépondérante sur la qualité gustative de l'aliment.

C'est une cuisson par concentration.

### **Recommandations**

Filtrer le bain de friture après chaque utilisation (maximum 2 à 3 utilisations), nettoyer méticuleusement la friteuse avec un produit adapté.

Régler avec précision les températures en fonction des aliments à frire (150°C pour blanchir les pommes allumettes).

Pour colorer et rendre croustillantes les pommes allumettes et pont-neuf, il faut les cuire dans un bain d'huile chauffée à 180°C.

Frire au dernier moment pour garder les aliments croustillants.

Débarrasser sur du papier absorbant ou un torchon.

Servir immédiatement et ne jamais couvrir les aliments frits (risque de ramollissement).

## LA GRILLADE

### 1 Définition

Griller un aliment, c'est le cuire par contact direct sur un gril ou sous une salamandre.

C'est une technique de cuisson qui s'applique à de petites pièces particulièrement tendres.

### 2 Aliments traités

Aliments	Exemples
Viandes	Bœuf : Filet, contre-filet, rumsteck, côtes... Veau: Escalopes, côtes... Agneau : Gigot, Carré... Porc : Carré, filet...
Volailles	Coquelet, canard, dinde, poularde...
Abats	Rognons, foie...
Charcuterie	Boudins, saucisses, bacons...
Poissons	Bar, turbot, sole, rouget, sardine...

Crustacés	Homards, langoustes, gambas, crevettes...
Légumes	Champignons, tomates, poivrons...

### 3 Technique

Effectuer les préparations préliminaires en fonction de la nature de l'aliment à griller.

Nettoyer le matériel de cuisson.

Saler, poivrer et huiler l'aliment si nécessaire.

Griller l'aliment

Débarrasser la viande grillée sur une gille ou une assiette retournée.

### 4 Appoints de cuisson

Appoints de cuisson	Caractéristiques
Bleu	Cuisson très rapide. Au toucher la viande est molle. L'intérieur est tiède et très rouge.
Saignant	Au toucher la viande est légèrement résistante.  L'intérieur est un peu moins rouge et un peu plus chaud.
A point	La cuisson est plus longue. Au toucher la viande est plus ferme, le sang perle en surface. L'intérieur est rosé et chaud.
Bien cuit	La cuisson est longue à chaleur modérée. La viande est ferme au toucher. L'intérieur n'est plus rouge mais marron ou blanc. Il n'y a plus de trace de sang. La viande est chaude.

### 5 Principe

La brusque coagulation des protéines et la caramélisation des glucides permettent de conserver les substances sapides et solubles à l'intérieur de l'aliment.

La marinade, la matière grasse et le matériel utilisé modifient également la saveur de l'aliment.

C'est une cuisson par concentration

### **Recommandations**

Il ne faut pas assaisonner à l'avance les viandes rouges servies bleues ou saignantes.

Il ne faut pas piquer les viandes. Retourner les viandes au moment de les griller à l'aide d'une spatule

## LE SAUTE

### 1 Définition

Sauter un aliment, c'est le cuire à feu vif, à découvert avec un peu de matière grasse dans un récipient bas.

Cette technique de cuisson rapide s'applique plus spécialement à des petites pièces de viande de première catégorie provenant d'animaux jeunes.

### 2 Aliments traités

Aliments traités	Exemples
Viandes	Bœuf: Filet, rumsteck, tournedos, steak... Veau: Carré, noix, filet... Agneau : Carré, selle... Porc : Carré, filet, épaule, côte, mignon...
Gibiers	Chevreuil, biche, lièvre...
Abats	Foie, rognons, ris, cervelle...
Volailles	Poulet, dinde, canard, poularde...

Poissons	Truite, sole, merlan, rouget, daurade...
Crustacés	Gambas, crevettes, langoustines...
Oufs	Omelette, œuf brouillé, œuf sauté...
Légumes	Pommes de terre, champignons, courgettes, oignons...
Fruits	Bananes, pommes, poires...

### 3 Technique

Effectuer les préparations préliminaires en fonction de la nature de l'aliment à sauter.  
Faire chauffer la matière grasse dans le récipient de cuisson.

Mettre l'aliment dans le récipient contenant la matière grasse chauffée et le faire cuire.

Débarrasser la pièce de viande sautée sur une grille ou une assiette retournée.

### 4 Principe

La brusque coagulation des protéines et la caramélisation des glucides permettent de conserver les substances sapides et solubles à l'intérieur de l'aliment.

La matière grasse utilisée a une incidence prépondérante sur la qualité gustative de l'aliment sauté.

C'est une cuisson par concentration

### Recommandations

Eponger soigneusement et fariner les aliments humides avant de les sauter.

Démarrer la cuisson sur un feu vif.

Les pièces épaisses sautées peuvent être terminées au four.

Choisir un récipient de grandeur adaptée à la quantité d'aliments à sauter.

Utiliser une poêle ovale pour sauter les poissons longs.

## LE POÊLE

### 1 Définition

Poêler un aliment, c'est le cuire sous l'action de la chaleur produite par un four en le plaçant dans un récipient creux hermétiquement fermé et en le posant sur une garniture aromatique avec du beurre.

Cette technique de cuisson s'applique plus spécialement à de grosses pièces de viandes blanches de boucherie ou de volailles qui risqueraient de sécher si elles étaient rôties.

### 2 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Veau : noix, épaule, poitrine... Porc : longe, carré, rouelle de jambon...
Volailles	Poulet, dinde, canard, chapon...
Gibier	Sanglier, chevreuil, perdrix, petit gibier...

### 3 Technique

Préparer la garniture aromatique (confectionner le bouquet garni), découper les oignons, les carottes etc.

Mettre l'huile dans la cocotte ; assaisonner l'aliment à poêler.

Rissoler l'aliment sur tous les côtés.

Retirer la pièce à poêler puis mettre les carottes et les oignons dans la cocotte.

Poser la pièce sur la garniture aromatique.

Ajouter le beurre en parcelles.

Couvrir hermétiquement.

Mettre au four à 200° C.  
Adjoindre le bouquet garni après 15 minutes de cuisson.  
Remettre au four et laisser cuire pendant 1 heure.  
Arroser fréquemment la pièce durant la cuisson.  
Débarrasser, couvrir puis la réserver au chaud.  
Pincer les sucs.  
Déglacer et laisser réduire.  
Ajouter un mouillement.  
Dégraisser la sauce.  
Vérifier l'assaisonnement.  
Passer la sauce au chinois puis la réserver au bain-marie à 63 °C.

#### **4 Principe**

La coagulation des protéines et la caramélisation des glucides permettent de préserver le maximum de substances sapides et solubles à l'intérieur de la pièce. Le choix judicieux d'un beurre d'excellentes qualités permet d'améliorer la saveur.

C'est une cuisson par concentration.

#### **Recommandations**

Choisir un récipient muni d'un couvercle hermétique, de grandeur adaptée à la pièce traitée.

Arroser fréquemment la pièce durant la cuisson avec le fond de cuisson.

Eviter de piquer l'aliment pendant la cuisson (perte des sucs nutritifs)

Débarrasser la pièce en fin de cuisson sur une grille, la maintenir au chaud et à couvert.

Ne pas dégraisser avant de réaliser le fond de cuisson.

Les pièces servies entières sont glacées à l'entrée du four ou sous la salamandre avec le fond de poêlage, jusqu'à l'obtention d'une pellicule brillante.

Les pièces découpées en cuisine ne sont pas glacées.

Servir à part la sauce dans une saucière.

La garniture d'accompagnement est toujours dressée autour de la pièce.

## LE ROTI

### 1 Définition

Rôtir un aliment c'est le cuire sous l'action directe de la chaleur sèche produite par le feu dans une rôtissoire. Cette technique de cuisson s'applique plus particulièrement à de grosses pièces de viande, de volaille ou de gibier provenant d'animaux jeunes et tendres ou de morceaux de viande de première catégorie.

### 2 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf : filet, contre filet, rumsteck, tranche Veau : noix, sous-noix, carré... Agneau : gigot, épaule, carré, celle Porc : carré,...
Gibier	Chevreuril ; perdrix, caille...
Volaille	Poulet, caneton, pintadeau, dinde...
Abats	Rognons de veau
Poisson	Bar, saumon, daurade...
Légumes	Pommes de terre, aubergineS, courgettes, poivrons
Fruits	Pommes, poires

### 3 Technique

Préparer le poste de travail.

Chauffer et régler la température en fonction de la nature et de la qualité de la pièce.  
Disposer la pièce sur la plaque.

Arroser de beurre fondu ou d'huile.

Laisser cuire la pièce en respectant le temps de cuisson et en la retournant de temps en temps.

Arroser fréquemment.

Surveiller la cuisson.

Débarrasser sur une grille ou assiette retournée (vérifier l'appoint de cuisson des viandes blanche).

Confectionner le jus de rôti : pincer les sucs, dégraisser, déglacer, mouiller, réduire, vérifier l'assaisonnement, la couleur et passer au chinois

#### **4 Principe**

La coagulation superficielle ou complète des protéines, la formation d'une croûte plus ou moins colorée, croustillante et particulièrement sapide limitent les phénomènes d'osmose. L'aliment conserve alors ses principes sapides et nutritifs.

C'est une cuisson par concentration.

#### **Recommandations**

Ne jamais piquer un aliment rôti en cours de cuisson.

Arroser l'aliment en cours de cuisson pour éviter le dessèchement excessif.

Après la cuisson, débarrasser et maintenir la pièce au chaud sur une grille.

Vérifier l'appoint de la cuisson.

## CUISSON A LA VAPEUR

### 1 Définition

Cuire un aliment à la vapeur, c'est le cuire sous l'action de la vapeur qui permet d'uniformiser la cuisson. La vapeur émise par le liquide en ébullition transmet sa chaleur à l'aliment à cuire.

### 2 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf : gîte, macreuse... Veau : épaule...
Volailles	Poulet, poularde, dinde...
Poissons	Turbot, rouget, sole...
Crustacés et coquillages	Crevettes, langoustines, coquilles Saint-Jacques...
Légumes	Pommes de terre, choux fleurs, haricots verts
Céréales	Riz, semoule (couscous)

### 3 Technique

Mettre en place le poste de travail.

Effectuer les préparations préliminaires des aliments.

MONSIEUR DIATTA

Mettre de l'eau dans le couscoussier, la saler et porter à ébullition.

Disposer l'aliment, couvrir et laisser cuire.

#### 4 Principe

La coagulation des protéines superficielles, l'épaississement de l'amidon, l'absence de liquide de cuisson permettent de préserver les substances sapides et solubles à l'intérieur de l'aliment. Une vapeur aromatisée transmet une saveur spécifique à l'aliment traité.

C'est une cuisson par concentration

#### Recommandations

Utiliser des produits frais et de bonne qualité.

Mettre dans le récipient de cuisson une importante quantité d'eau.

## LE BRAISE

### 1 Définition

Braiser un aliment c'est le cuire à couvert, lentement et régulièrement sur une garniture aromatique (poissons, crustacés, viande, volailles, gibier etc.) préalablement raidis ou rissolés dans un corps gras.

### 2 Les aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf de deuxième catégorie (aiguillette, gîte, paleron, épaule, etc.) Veau : épaule, selle, longe, escalotte, tendrons etc. Mouton : épaule, gigot etc Porc : jambon etc.
Volailles	Poulet, poularde, dinde...

### 3 Technique

Parer, dégraisser, dénervé, ficeler ou brider.

Larder ou piquer, barder.

Mariner pour les viandes rouges.

Egoutter, éponger.

Rissoler ou raidir.

Dégraissier partiellement.

Suer la garniture aromatique.

Mouiller avec la marinade pour le braisé à brun et réduire.

Mouiller avec un fond brun pour le braisé à brun ou avec un fond blanc pour le braisé à blanc.

Couvrir hermétiquement.

Cuire au four 200°C, arroser fréquemment.

Décanter, passer le fond, dégraissier, crémer si nécessaire.

Glacer si la pièce est présentée entière.

#### **4 Principe**

Préserver dans un premier temps les substances sapides et nutritives de la pièce en traitement par un rissolage ou raidissage puis favoriser dans un deuxième temps leur passage dans la sauce de cuisson pour la parfumer et la colorer.

C'est une cuisson mixte.

#### **Recommandations**

Choisir un récipient de grandeur adaptée à la taille de l'aliment braisé avec un couvercle hermétique.

Utiliser de l'huile pour rissoler ou du beurre clarifié pour raidir.

Cuire lentement à couvert de préférence dans un four et arroser durant la cuisson.

Essuyer soigneusement les pièces marinées avant de les rissoler.

Utiliser la marinade en plus du liquide de mouillement.

Passer le fond du braisé au chinois sans fouler.

Glacer les pièces servies entières avec le fond du braisé en les arrosant à l'entrée d'un four ou sous la salamandre.

## LE RAGOUT

### 1 Définition

Cuire un ragoût consiste à cuire lentement et régulièrement dans un récipient clos des aliments raidis ou rissolés avec une garniture aromatique et un liquide de mouillement (fond de veau, fumet de poisson, eau) et singer pour lier.

### 2 Aliments traités

ALIMENTS	EXEMPLES
Viande	Bœuf : gîte à la noix, paleron, aiguillette... Veau : épaule, paupiette, grenadins... Agneau : gigot, épaule farcie... Porc : jambon, jarret...
Abats	Cœur, langue, ris de veau...
Volaille	Poularde, coq, canard...
Poissons	Turbot, saumon, lotte, truite de mer...
Légumes	Endives, laitue, céleris en branches, fenouil, choux vert...

### 3 Technique

Effectuer les préparations préliminaires en fonction de la pièce à traiter.

Mariner si nécessaire la viande.

Choisir le récipient de cuisson de grandeur appropriée.

Rissoler les morceaux dans un corps chaud ou raidir les morceaux au beurre.

Dégraissier puis suer la garniture aromatique.

Saupoudrer de farine (singer) les morceaux ajoutés sur la garniture et torréfier au four.

Mouiller avec le liquide adéquat.

Ajouter le reste de la garniture.

Porter à ébullition.

Assaisonner sans excès.

Cuire à couvert au four chaud 200°C.

Décanner, passer la sauce et dégraissier.

Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.

Ajouter la garniture d'accompagnement et laisser mijoter.

Dresser.

**NB** : Lorsque le ragoût est mouillé avec un fond lié, il est inutile de lier.

#### **4 Principe**

Préserver dans un premier temps les substances sapides et nutritives de la pièce en traitement par un rissolage ou raidissage puis favoriser dans un deuxième temps leur passage dans la sauce de cuisson pour la parfumer et la colorer.

C'est une cuisson mixte

#### **Recommandations**

Cuire lentement et régulièrement à couvert (mijoter) au four de préférence.

Décanner après la cuisson et passer la sauce au chinois sans fouler (la garniture aromatique risque de se transformer en purée).

Selon la recette, le mouillement peut être à base de fond blanc ou brun, d'eau, de fumet.