



## LES CUISSONS Généralités

C1-2.11 Mettre en œuvre les cuissons de base

AXE DE TRAVAIL

2

Immersion et découverte de la restauration

SITUATION PROFESSIONNELLE

« Après vos quatre semaines d'insertion, vous êtes commis de cuisine dans un restaurant traditionnel, et vous allez découvrir, au fur et à mesure, tous les gestes et techniques de bases dans la restauration commerciale. »



Que se passe-t-il lorsque l'on cuit...



Des œufs ?



Une viande ?

Du sucre ?



Un poisson ?

Réussir une cuisson, c'est en fait bien adapter un type de cuisson aux pièces à cuire.

### DEFINITION

Cuire, c'est modifier par la chaleur l'aspect physique et la composition chimique d'un aliment pour le rendre :

- plus **appétissant**
- plus **digeste**
- plus **savoureux**
- plus **sain** (destruction des microbes)

### ACTION DE LA CHALEUR SUR LES PRINCIPAUX NUTRIMENTS ENTRETIEN ET SECURITE

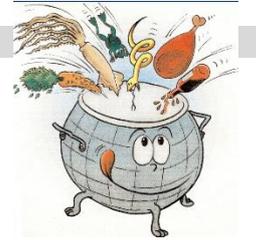
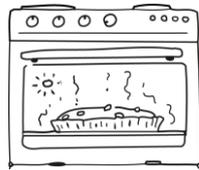
NUTRIMENTS	EXEMPLES	ACTION DE LA CHALEUR
L'eau		VAPORISATION Dessèchement des aliments
Les protides		COAGULATION Puis CHANGEMENT DE COULEUR (BRUNISSEMENT)
Les lipides		FUSION DECOMPOSITION EN DECHETS TOXIQUE (ACROLEINE)
Les glucides		<b>AMIDONS :</b> Epaississement puis coloration <b>SUCRES :</b> Dissolution puis caramélisation

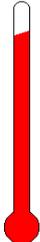
La cellulose		ELLE SE RAMOLLIT ET DEVIENT PLUS DIGESTE
Les vitamines		DISSOLUTION DETRUITE PAR LA CHALEUR


**ACTIVITÉ**

La cuisson de la pomme intervient en modifiant sa couleur, son volume et son poids, sa consistance, son goût ainsi que son odeur et sa saveur. Elle transforme également sa composition chimique. Remplir le tableau en essayant d'analyser une pomme cuite.

	Propriétés	Exemples de modification
	ASPECT	Perte de volume Présence de sucs Peau craquelée, déchirée
	ODEUR	Caramel Fruit cuit Agréable Appétissant
	SAVEUR	Douce Sucrée Pomme cuite Caramel
	TEXTURE	Craquante sur le bord Molle à l'intérieur Souple Fondante en bouche Légère résistance Agréable

**LA CLASSIFICATION DES CUISSONS**


Type de cuisson	Principe de la cuisson	Mode de cuisson
<b>CUISSON AVEC BRUNISSEMENT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'aliment est soumis à une chaleur vive pour coaguler la surface et le colorer.</li> <li>la plupart des sucs sont conservés à l'intérieur et d'autres exclus (ils seront récupérés pour réaliser des jus ou sauces)</li> </ul>	Rôtir Sauter Griller Frire Poêler
 <b>CUISSON SANS BRUNISSEMENT DEPART À CHAUD</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'aliment est soumis à une chaleur vive pour coaguler la surface sans la colorer.</li> <li>Certains sucs sont conservés à l'intérieur et d'autres exclus (qui n'auront que peu d'intérêts sauf exception)</li> </ul>	Cuisson à la vapeur Pocher départ à chaud Cuisson à l'anglaise Cuisson en papillote Cuisson sous vide

<p><b>CUISSON SANS BRUNISSEMENT DÉPART À FROID</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ L'aliment est cuit dans un liquide, départ à froid.</li> <li>☛ le but recherché est un échange de sucs entre l'aliment et son milieu de cuisson.</li> </ul>	<p>Pocher dans un liquide départ à froid Braisier (poisson légumes) Glacer<sup>1</sup></p>
<p><b>CUISSONS MIXTES ou COMBINÉES</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ L'aliment sera dans un premier temps soumis à une cuisson avec brunissement puis cuisson dans un liquide.</li> <li>☛ Le but est de dissoudre les sucs brunis dans le liquide puis de favoriser les échanges avec le milieu de cuisson</li> </ul>	<p>Braisier (viande) Cuisson en ragoût</p>

### Les Autres types de cuissons

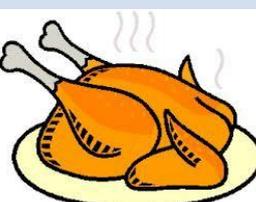
<p><b>CUISSON AU MICRO-ONDES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ C'est une cuisson par déplacement et échauffement moléculaire</li> </ul>	<p>Ex : Pommes de terre, Œufs hors coquille, Meringue...</p>				
<p>Les Coctions</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="316 842 531 891">Acide</td> <td data-bbox="531 842 1003 981" rowspan="3"> <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ On parle de coction car ici ce n'est pas la chaleur qui intervient, mais le milieu dans lequel est placé l'aliment</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="316 891 531 940">Sucre</td> </tr> <tr> <td data-bbox="316 940 531 981">Sel</td> </tr> </table>	Acide	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ On parle de coction car ici ce n'est pas la chaleur qui intervient, mais le milieu dans lequel est placé l'aliment</li> </ul>	Sucre	Sel	<p>Ex : Poisson à la tahitienne Ex : Rhubarbe, Fraises... Ex : Magret de canard, saumon...</p>
Acide	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ On parle de coction car ici ce n'est pas la chaleur qui intervient, mais le milieu dans lequel est placé l'aliment</li> </ul>					
Sucre						
Sel						

### Le choix d'une cuisson se fait par rapport :

- **A l'aliment** : Sa forme, son volume, sa qualité, son goût, sa tendreté
- **Au but recherché** : Echange ou non de saveur avec d'autres aliments ou le bouillon de cuisson (**OSMOSE**).

**ACTIVITÉ**

Pour tester vos connaissances, le chef vous propose trois plats sur le thème de la volaille. Pour chaque plat, cocher les affirmations qui vous paraissent être les plus justes.

<p><b>UN POULET RÔTI</b></p> <p>Le poulet est de couleur brune <input type="checkbox"/></p> <p>Une odeur caramélisée se dégage <input type="checkbox"/></p> <p>La chair du poulet est ferme et savoureuse <input type="checkbox"/></p> <p>Le poulet cuit dans une sauce <input type="checkbox"/></p>	<p><b>UN POULET RÔTI</b></p>	
<p><b>UNE POULE AU POT</b></p> <p>La poule est de couleur claire <input type="checkbox"/></p> <p>Une odeur de liquide parfumé se dégage <input type="checkbox"/></p> <p>La chair de la poule est souple et moelleuse <input type="checkbox"/></p> <p>La poule cuit dans une sauce <input type="checkbox"/></p>	<p><b>UNE POULE AU POT</b></p>	
<p><b>UNE FRICASSÉE DE VOLAILLE</b></p> <p>Le poulet est de couleur claire <input type="checkbox"/></p> <p>Une odeur de sauce parfumée se dégage <input type="checkbox"/></p> <p>La chair du poulet est savoureuse et moelleuse <input type="checkbox"/></p> <p>Le poulet ne cuit pas dans une sauce <input type="checkbox"/></p>	<p><b>UNE FRICASSÉE DE VOLAILLE</b></p>	

<sup>1</sup> Dans le cas d'un glaçage à brun, il y a un brunissement en fin de cuisson