



LES CUISSONS AVEC BRUNISSEMENT

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. »



Contexte professionnel

Dans un restaurant pédagogique, ainsi que dans toutes les cuisines, l'essentiel des cuissons sont avec brunissement. Aujourd'hui, plus de 80 % des cuissons proposées aux clients sur les cartes de restaurants classiques sont des cuissons courtes, principalement des sautés.

RAPPEL

Type de cuisson	Principe de la cuisson	Mode de cuisson
CUISSON AVEC BRUNISSEMENT 	- L'aliment est soumis à une chaleur vive pour coaguler la surface et le colorer. - la plupart des sucs sont conservés à l'intérieur et d'autres exclus (ils seront récupérer pour réaliser des jus ou sauces)	Rôtir Sauter Griller Frire Poêler

LA CUISSON ROTIR

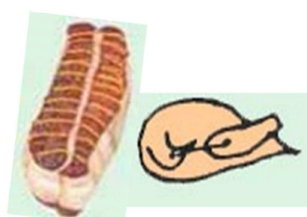
Faire exposer un aliment à l'action de la chaleur sèche d'un four, d'une rôtissoire ou d'une broche. Cette technique est toujours accompagnée d'un jus de rôti.

- Brunissement de surface des aliments (Réaction de Maillard)
- Température élevée
- Coagulation des protéines en surface.

Objectifs de la cuisson

Les objectifs de la cuisson sont :

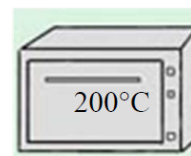
- Formation d'une croûte autour de l'aliment
- Coagulation des protéines
- Texture spécifique, apport d'un croustillant



+



+



Rôtir

MATERIELS ET ALIMENTS TRAITES

Matériel nécessaire	Exemples d'aliments
Plaque à rôtir avec grille perforée	Rôti de porc, dos de saumon, filet mignon de veau
Four à convection simple ou forcée	Longe de veau, volailles...
Four équipé de broches à rôtir	Poulet, caille, lapin..
Rôtissoire, broche électrique	Poulet, coquelet, cochon de lait...



Matériels	A point de Cuisson
Four Tourne broche Rôtissoire	Pour vérifier l'à point de cuisson :
	- Utiliser une thermosonde pour les cuissons précises
	45 °C à cœur à la sortie du four 52 °C après repos
	48 °C à cœur à la sortie du four 54 à 56 °C après repos
	50 °C à cœur à la sortie du four 60 à 62 °C après repos
	Au-delà de 80 °C
	Saignante Rosé (viande blanche : veau) A Point Bien cuite
	- Au toucher, demande une certaine dextérité - avec un repère : une volaille cuite à point laisse ressortir un jus transparent sans traces sanguinolentes

CONSEILS A RETENIR

- Ne jamais piquer un aliment rôti mais arroser en cours de cuisson pour éviter son dessèchement.
- Maintenir la pièce au chaud après cuisson (tps de repos = tps de cuisson) afin que le sang et les sucs se répartissent uniformément
- Le mouillement doit être court pour donner un maximum de goût et de saveur au jus.
- Prévoir environ 5 centilitres de jus par personne et le servir en saucière
- Une pièce de viande rôtie est toujours lustrée au beurre clarifié (un rôti n'est jamais nappé) et accompagné d'un bouquet de cresson

ACTIVITÉ

Au restaurant, votre chef vous demande de réaliser les poulets rôtis, nommez les étapes de cette réalisation ?

Etapes	Techniques
1 Régler	Préchauffer le four et adapter le thermostat en fonction de la pièce à rôtir.
2 Enfourner	Dans une plaque à rôtir déposer le poulet (prêt à cuire). Saler, poivrer, arroser légèrement de matière grasse (huile) et enfourner à four très chaud (200 °C).
3 Arroser	Arroser fréquemment le poulet avec la graisse de cuisson afin de le « nourrir ». Tourner la volaille tous les quart d'heure d'un quart de tour.
4 Vérifier	S'assurer de la cuisson à cœur du poulet (63 °C). Réserver le poulet au chaud sur une grille, recouvert de papier aluminium.
5 Réaliser le jus de cuisson	Dégraissier la plaque de cuisson, ajouter une garniture aromatique, pincer les sucs, déglacer à l'eau (ou alcool), réduction, assaisonner et passer au chinois.

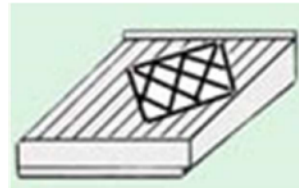
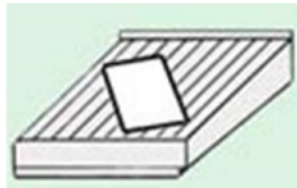
LA CUISSON GRILLER

Action de soumettre un aliment à l'action directe d'une chaleur rayonnante ou d'une chaleur par contact. Cette technique s'applique principalement à des pièces petites ou moyennes de bonne qualité et d'une extrême tendreté. Elle consiste à cuire l'aliment rapidement et se réalise au moment du service. Aujourd'hui cette technique est très utilisée dans la restauration à thème et dans la restauration « cuisine allégée ».

- Brunissement de surface des aliments
- Température élevée
- Coagulation des protéines en surface.

Objectifs de la cuisson

- Coagulation rapide des protéines superficielles
- Développer des saveurs spécifiques amenées par la cuisson « griller »
- Conserver la tendreté des aliments traités grillés



Griller

MATERIELS ET ALIMENTS TRAITES

Matériel nécessaire	Exemples d'aliments
Grill à plaque lisse ou plaque à snacker	Gambas, seiche, saucisses, crevettes, légumes..
Grill à plaque rainurée	Steak, daurade, poulet, sole...
Barbecue à bois ou charbon de bois	Poulet, côte de bœuf, thon ...



CONSEILS A RETENIR

- ☛ Respecter l'a point de cuisson demandé par le client : bleu, saignant à point, bien cuit
- ☛ Le repère de cuisson sur les petites pièces est lorsqu'on aperçoit le sang « perlé » en surface
- ☛ Toujours lustrer au beurre clarifié avant l'envoi
- ☛ Tour de moulin à poivre et fleur de sel lors de l'envoi

ACTIVITÉ

Classer chaque à-point de cuisson en fonction de ses caractéristiques.

Caractéristiques	Classement du moins cuit au plus cuit
Ferme en surface, liseré rouge au centre, chaud	3
Très souple, de couleur rouge vif et intérieur tiède	1
Ferme, de couleur rouge foncé à marron, intérieur très chaud	4
Molle au centre et légèrement ferme en surface, intérieur rouge à rosé, chaud	2

LA CUISSON SAUTER

La cuisson "sauter" est une cuisson rapide à feu vif et à découvert avec un peu de matière grasse réservée aux petites pièces tendres.



Sauter

Les cuissons sautées sont au nombre de trois

LE SAUTÉ SIMPLE

Cette cuisson est réservée aux petites pièces. Le produit (viande, poisson, légumes..) est saisi dans un sautoir afin de former une belle croûte dorée (réaction de Maillard). La conduction de la chaleur est formée par la présence de corps gras.

LE SAUTÉ MEUNIÈRE

La cuisson sautée meunière est réservée aux pièces de viandes blanches, de volailles ou de poisson. La pièce est préalablement panée à l'anglaise puis cuite dans un sautoir afin de former une croûte dorée et croustillante tout en étant cuite à cœur.

LE SAUTÉ DEGLACÉ

Réservée aux petites pièces de viandes blanches ou rouges, de volailles. La pièce de viande est **saisie** dans un sautoir afin de former une croûte coagulée et brunie en surface. En fin de cuisson, le sautoir est dégraissé, puis **les sucs de cuisson sont déglacés**. Ils sont ensuite **dissous** dans un élément simple lié (fonds de sauce, crème..). Cette sauce est **réduite** afin d'en concentrer la saveur. Le « sauté déglacé » est servi nappé de sa sauce.

Objectifs de la cuisson

- Cuire rapidement un aliment en provoquant une coagulation des protéines superficielles.
- Développer des saveurs spécifiques amenées par la cuisson « sauter ».
- Conserver la tendreté des aliments traités.

La diversité des types de restauration ainsi que des courants culinaires ont fait qu'aujourd'hui la cuisson « sauter » a évolué et se modernise avec notamment la cuisson sauter :

- à sec sur poêle antiadhésive
- au Wok
- à la plancha

Matériel et aliments traités :

Matériel nécessaire	Exemples d'aliments
Poêle	Champignons, saucisse, lardons, œufs...
Sautoir	Suprême de poulet, steak, sole, filet de poisson,
Sauteuse	Poivrons, entrecôte, rognons..
Wok, plancha..	Filets de rougets, légumes..



En restauration collective la cuisson sauter se réalise dans des sauteuses à grandes capacités afin d'obtenir un meilleur rendement et une rapidité de réalisation du au grand nombre de couverts servis.

Exemple : Escalope de dinde sautée à la crème

Etapes	Techniques
1 Fariner	Dans une plaque à débarrasser, mélanger la farine, sel et poivre blanc. Fariner l'escalope et enlever l'excédent (uniquement pour les viandes blanches, les volailles et les poissons). Chauffer un sautoir avec de l'huile et du beurre. Déposer l'escalope dans le sautoir chaud. Laisser cuire la première face.
2 Sauter	Retourner l'escalope et cuire la seconde face en arrosant avec la graisse de cuisson. Evaluer l'à-point de cuisson et débarrasser l'escalope dans une plaque avec une grille. (sauter simple)
3 Déglacer	Sauce par déglçage : Pincer les sucs, puis dégraisser soigneusement. Ajouter des échalotes ciselées et les faire suer. Déglicer avec du vin blanc et laisser réduire. Mouiller avec un bon fond brun de volaille lié et à la crème fraîche.
4 Réduire	Rectifier l'assaisonnement, la consistance doit être nappante. Passer la sauce au chinois sans fouler et monter au beurre.

Conseils à retenir

- ☞ La chaleur du corps gras dépend du produit à cuire : plus le produit est fin plus la chaleur sera intense.
- ☞ Eviter de bouger les pièces pendant leur cuisson, cela nuit à leur coloration
- ☞ Toujours commencer à saisir le coté qui va être présenté au client car la coloration sera plus belle.

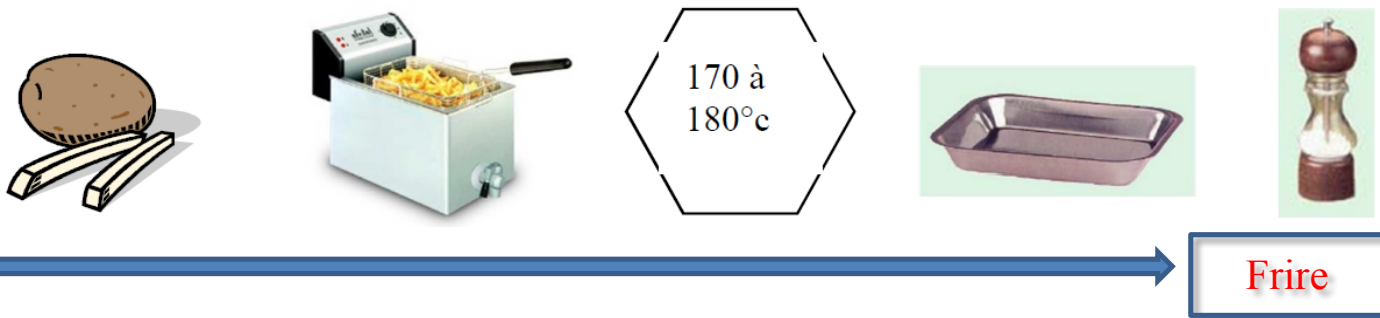
ACTIVITÉ

Cocher les préparations pouvant être réalisées par le mode de cuisson « sauter ».

Préparations culinaires	Cuisson Sauter
Blanquette de volaille à l'ancienne	
Truite sautée meunière	X
Magret de canard sauté au poivre vert	X
Omelette roulée aux fines herbes	X
Rôti de veau du Limousin	
Côte de porc charcutière	X
Côte de bœuf grillée aux fines herbes	
Epaule d'agneau farcie et poêlée	

LA CUISSON FRIRE

Action de cuire un aliment en partie ou en totalité, par immersion dans un bassin de matière grasse porté à haute température.



Caractéristique de la cuisson

Cette technique est réalisée avec diverses matières grasses portées à des températures différentes (140°C à 180°C) en fonction du but recherché : blanchiment, cuisson ou finition. Elle se réalise souvent au moment du service pour conserver les moelleux à l'intérieur de l'aliment et le croustillant en surface. Aujourd'hui, cette technique est très utilisée dans la restauration rapide, collective et à thème. Certains aliments fragiles ou riches en eau de constitution seront préalablement enrobés (pâte à frire, panure...)

Objectifs de la cuisson

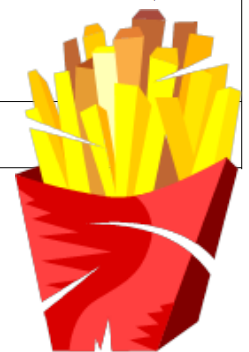


- Cuire rapidement un aliment en provoquant une coagulation des protéines superficielles
- Développer la saveur spécifique amenée par la cuisson « frire » : Le croustillant
- Rendre l'aliment appétissant grâce à son aspect doré et à son odeur.

MATÉRIEL TRAITE



Matériel nécessaire	Exemples d'aliments
Poêle	Œufs frits, fritots de cervelle, feuille de basilic, persil frit, pomme soufflée
Sautoir	
Friteuse à gaz ou électrique	Pomme allumette, cheveux, paille...

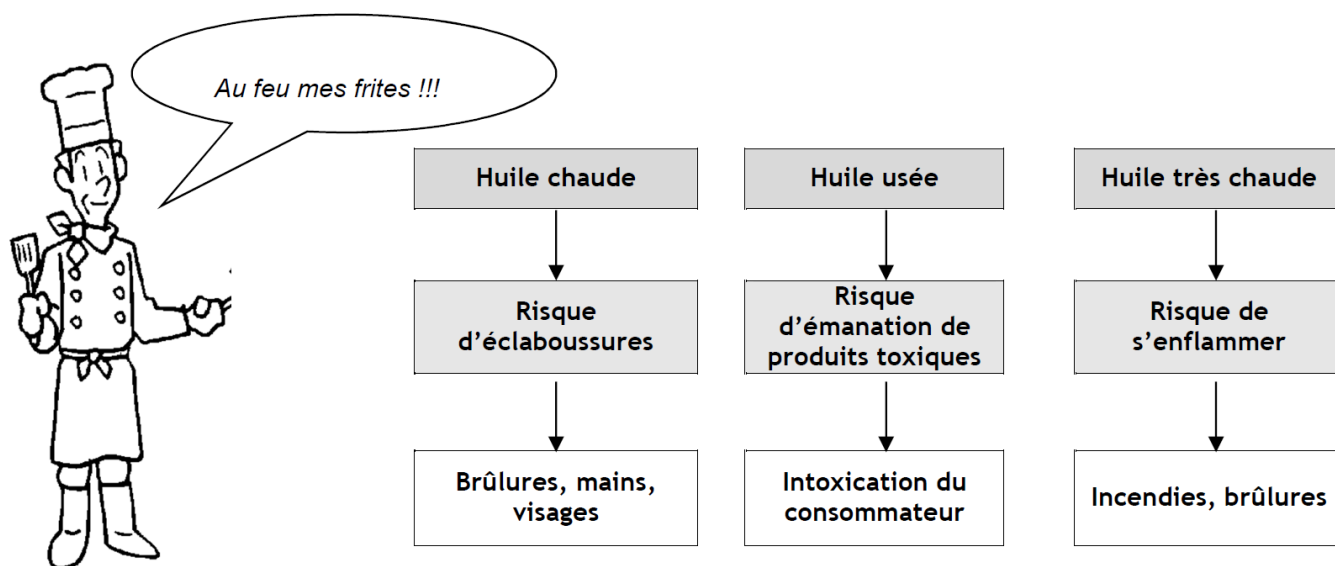


Exemple de réalisation d'une cuisson de pommes allumettes

Etapes	Techniques
1 Préparer	Contrôler le niveau et la propreté du bain de friture. Allumer la friteuse et régler le thermostat à 160°C.
2 Blanchir	Blanchiment des pommes allumettes : remplir le panier de la friteuse de moitié et plonger les pommes quelques minutes seulement pour les blanchir. Egoutter
3 Frire	Cuisson des pommes allumettes : Régler la température de cuisson à 180°C, puis plonger par petites quantités les pommes jusqu'à leur coloration blonde.
4 Egoutter, assaisonner	Egoutter les pommes allumettes cuites sur un papier absorbant puis les saler
5 Dresser	Dresser en dôme sur un plat avec papier gaufré ou sur une serviette pliée

Dangers et sécurité des friteuses

La friteuse est certainement l'un des appareils les plus dangereux dans une cuisine et ceci pour au moins trois raisons :

**Conseils à retenir**

- Pour la cuisson de petites pièces, celles-ci remontent en surface lorsqu'elles sont cuites
- 170 à 180 °C pour les très petites pièces
- 160 à 170 °C pour les pièces plus importantes
- Filtrer le bain de friture après chaque utilisation
- Ne jamais saler au-dessus du bain d'huile
- Ne frire que des aliments bien secs
- Ne jamais couvrir un aliment frit pour éviter qu'il ramollisse

**Dérivés:**

La cuisson confire est une technique dérivée. Confire, c'est cuire dans de la matière grasse très lentement et à basse température (120 °C environ) des morceaux de viande dégorgés dans du sel.

- Graisse de canard: confit de canard, gésiers et cou confits
- Graisse d'oie: idem
- Saindoux: rillons, enchauts
- Huile d'olive: tomates confites

ACTIVITÉ

Vrai ou faux ?

	VRAI	FAUX
Ne jamais saler un aliment dans la friteuse	X	
Dresser les aliments frits sur un plat sans papier gaufré ou sans serviette pliée		X
Blanchir certains aliments avant leur cuisson finale	X	
Ne jamais couvrir un aliment frit pour éviter qu'il ne ramollisse	X	
Filtrer l'huile après chaque utilisation	X	X
Ne jamais mettre en friture un aliment mouillé	X	
Ne pas remplir entièrement le panier de la friteuse	X	

LA CUISSON PÔELER

Action de cuire au four un aliment disposé sur une garniture aromatique dans un récipient creux et fermé hermétiquement.



Caractéristique de la cuisson

Cette technique s'applique généralement à de grosses pièces de viandes de boucherie. C'est une cuisson par brunissement qui se réalise en trois temps.

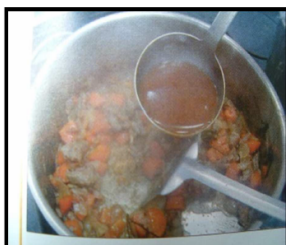
- 1/ En atmosphère sèche au four, sous l'action directe de la chaleur. Seule la présence d'un corps gras et les parures de la pièce à cuire sont nécessaires à cette cuisson.



- 2/ La pièce va devenir moelleuse par l'humidité ambiante apportée par la pièce elle-même, renforcée à mi-cuisson par l'apport d'une garniture aromatique



- 3/ Réalisation de la sauce et du déglacage. Cette sauce dont la base est appelée fonds de poêlage est réalisée par déglacage des sucres de cuisson, puis par un mouillement avec un liquide lié. La sauce est terminée en la montant légèrement au beurre. La pièce est glacée avec le fonds de poêlage obtenu et passée au four afin de la recouvrir d'une fine pellicule brillante et sapid.



➤ Objectifs de la cuisson

- ✶ Eviter le dessèchement de l'aliment (cuisson à l'étouffée).
- ✶ Imprégner l'aliment des saveurs de la garniture aromatique par l'intermédiaire du beurre
- ✶ Développer la texture spécifique de ce mode de cuisson, c'est à dire le moelleux

Les conseils:

- Aujourd'hui, si on possède un four mixte, on poêle une pièce de viande en la déposant dans le four dans une ambiance mixte (air chaud et humide).

- La garniture aromatique peut être différente suivant la sauce à obtenir.

Service:

Une pièce de viande poêlée entière est toujours glacée au fond de poêlage à l'envoi, la sauce servie en saucière. Si la viande est envoyée tranchée, elle ne sera pas glacée.

MATÉRIEL TRAITE :

Matériel nécessaire	Exemples d'aliments
Cocotte en fonte, récipients creux avec couvercles	Longe de veau, selle d'agneau farcie..
Rondeaux hauts ou bas	Carré de porc, poulet, pintade, canette...

Conseils à retenir

A la fin de la cuisson il faut réaliser le fonds de poêlage :

- Pincer les sucs (ne pas dégraisser)
- Déglacer au vin blanc
- Mouiller au fonds brun lié
- Réduire
- Passer au chinois étamine
- Dégraisser
- Glacer la pièce



ACTIVITÉ

Indiquer la procédure pour poêler une longe de veau.



Etapes	Votre procédure
1	Préchauffer le four à 200 °C _____ _____ _____ _____ Couvrir et enfourner
2	En cours de cuisson : _____ _____ _____ En fin de cuisson : _____ _____ _____
3	Réalisation du fond de poêlage : _____ _____ _____ _____ Passer au chinois sans fouler et dégraisser soigneusement. Rectifier l'assaisonnement. Maintenir au bain-marie.
4	Finition & dressage : _____ _____ _____ _____