

CUIRE DANS UN LIQUIDE

Départ liquide froid Principe

CUISSON LONGUE:

La coagulation des protides de surface n'ayant lieu qu'à 70°C, pendant la montée en température les nutriments et les vitamines passent dans le liquide de cuisson.

Il y a échange de saveur

Exemples:

Poularde sauce suprême

Blanquette de volaille

Cuisson courte:

Court-bouillon = préparation

Liquide riche en éléments aromatiques

Ex: *Darne de colin poché*

But: Obtenir un échange de saveur entre l'aliment et le court bouillon

Blanchir:

But: Epurer (ôter le surplus de sel, de sang), raffermir

Légumes secs: *Réhydratation des légumes*

Type de cuisson

Cuisson sans brunissement

Aliments à traiter

Viandes de boucherie:

Bœuf : *Paleron, plats de côtes, macreuse*

Veau : *Epaule*

Agneau : *Epaule*

Abats : *Cervelle, ris, langue*

Poissons: *Truites, colin etc.*

Légumes: *potages, pommes de terre*

Préparations élaborées : fonds de base (veau, gibier,..) fumet de poisson

Départ liquide bouillant Principe

CUISSON RAPIDE:

Le liquide de cuisson étant à 100°C, la coagulation est rapide ce qui rend difficile l'échange de saveur entre les aliments et le liquide de cuisson.

Exemples:

Haricots verts

choux fleurs

Cuisson dans un sirop:

Il y a échange de sucre et de goût entre les fruits et le sirop

Cuisson à l'anglaise : **cuire** dans une grande quantité d'eau bouillante et salée à découverts: légumes verts, pâtes alimentaires, riz.

Blanchir:

| Denrées | Buts |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Choux-fleurs choux de Bruxelles | Atténuer l'odeur prononcée du légume |
| Laitues | Diminuer le volume afin de |
| Epinards | favoriser la mise en cuisson |

Type de cuisson

Cuisson sans brunissement

Aliments à traiter

Viandes de boucherie et crustacés:

Bœuf : *Filet (bœuf à la ficelle)*

Agneau : *Gigot (gigot à l'anglaise)*

Abats : *tête de veau, pieds de mouton*

Crustacés: *écrevisse, homards*

Oeufs : *durs, mollet, poché, à la coque...*

Pâtes alimentaires et céréales : *pâtes alimentaires (coquillettes) riz, maïs*

Fruits : *Au sirop: poires pêches, abricots*

QUELS MATERIELS UTILISER POUR CETTE CUISSON:

Batterie de cuisine:

- RUSSE,
- RONDEAU PLAT OU HAUT,
- SAUMONIERE, TURBOTIERE

Gros matériels:

- STEAM
- MARMITE

PRINCIPALE SAUCES SERVIES EN ACCOMPAGNEMENT:

Poissons: beurre blanc, hollandaise, vinaigrette, aïoli, mayonnaise

Viandes de boucherie et abats: sauce tomate, vinaigrette, moutarde,

Pâtes alimentaires: sauce tomate

Légumes sauce vinaigrette, mayonnaise, (salade composée)

DEFINITION DE CUIRE DANS UN LIQUIDE:

C'est cuire un aliment en l'immergeant dans un liquide froid ou bouillant, soit pour provoquer un échange de saveur entre l'aliment et le liquide aromatisé, soit en conservant à l'aliment traité un maximum de saveur, de vitamines et de sels minéraux