

LA CUISSON SAUTER

1. DEFINITION

Cuire rapidement des denrées de faible volume, dans un peu de matière grasse, sur un feu vif et à découvert.

classification :

Ce mode de cuisson appartient au type de cuisson par Brunissement :

2. OBJECTIF 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.

3. TECHNIQUE DE CUISSON

Réalisation d'un sauter simple.

<u>Travaux préliminaires</u>	<u>Technique</u>
<ul style="list-style-type: none">• Habiller, découper, parer, mançonner, aplatir, ficeler, éplucher, tailler, tourner en fonction des denrées à traiter.• Piquer ou mariner certains gibiers.• Fariner viandes blanches, volailles et poissons pour éviter le dessèchement et favoriser la coloration.	<ul style="list-style-type: none">• Chauffer le matériel de cuisson approprié avec la matière grasse choisie.• Saisir, puis cuire l'aliment sur la première face.• Retourner sans piquer.• Saisir la seconde face, puis terminer la cuisson selon le point de cuisson désiré.• Arroser fréquemment afin d'éviter le dessèchement.• Réserver au chaud sans excès sur plaque munie d'une grille.

Réalisation du déglçage ou de la sauce d'appellation

<u>Déglçage</u>	<u>Sauce d'appellation</u>
<ul style="list-style-type: none">• Pincer les sucs si nécessaire.• Dégraisser à fond.• Déglacer avec un excellent fond clair, de même nature que la pièce traitée.• Réduire légèrement.• Vérifier assaisonnement.• Passer au chinois étamine.• Emulsionner au beurre éventuellement.	<ul style="list-style-type: none">• Pincer les sucs si nécessaire.• Dégraisser.• Suer sans coloration une éventuelle garniture aromatique.• Déglacer selon recette (Porto, madère, vin blanc, ...) et réduire à sec.• Mouiller selon recette avec un excellent fond lié de même nature que la pièce traitée ou avec de la crème, puis réduire à consistance.• Vérifier assaisonnement et onctuosité.• Passer au chinois étamine.• Ajouter une éventuelle garniture d'appellation.• Monter au beurre.

4. POINTS ESSENTIELS A RESPECTER

- ◇ Ce mode de cuisson étant réalisé « à la commande », il est primordial de prévoir et de disposer d'une excellente mise en place (matériel de cuisson, denrées à traiter, éléments de cuisson, assaisonnement, éléments de réalisation du déglçage ou de la sauce d'accompagnement, matériel de dressage, éléments de décor, ...).
- ◇ Le récipient de cuisson doit être de grandeur proportionnée à la taille des pièces afin d'éviter la carbonisation des sucs sur les surfaces vides, ce qui rendrait tout déglçage ultérieur impossible.
- ◇ Choisir un corps gras bien adapté à la cuisson (huile et beurre, beurre clarifié).
- ◇ L'intensité calorique doit être dosée en fonction de la taille et de la nature de l'aliment: une viande rouge sera saisie plus vivement qu'une viande blanche, une tranche fine sera saisie plus vivement qu'un morceau épais.

- ◇ Assaisonner juste avant la mise en cuisson.
- ◇ Pour les volailles et les gibiers, lorsque le rissolage est assuré, terminer la cuisson à couvert sur le fourneau à feu doux, ou au four à couvert (180/200°C) en arrosant fréquemment.
- ◇ Quelle que soit sa couleur, la sauce doit être courte, légèrement liée, onctueuse et brillante. Elle doit juste napper l'aliment et recouvrir le fond du plat ou de l'assiette.
- ◇ En général, les pièces sautées ne doivent pas cuire ou finir de cuire dans leur sauce.
- ◇ Si la préparation ne comporte pas de sauce, un beurre noisette (abats) ou un jus de citron et un beurre noisette (poissons meunière) seront ajoutés au départ.

5. DRESSAGE

- Sur plats proportionnés à la forme des pièces: pièces rondes dressées en couronne sur plat rond, pièces longues dressées légèrement chevauchées et en diagonale sur plat long. Le dressage à l'assiette est également possible.
- En cuisine traditionnelle, les pièces délicates (noisettes, tournedos, ...) sont généralement posés sur croûtons de pain de mie sautés ou frits au beurre clarifié et légèrement lustrés à la glace de viande. Cette technique devient de plus en plus rare.
- Napper sans excès de sauce en répartissant harmonieusement une éventuelle garniture d'appellation.

6. ALIMENTS TRAITES

VIANDES DE BOUCHERIE	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Boeuf</u>: Tournedos, pavé de rumsteck, steaks, ... • <u>Veau</u>: Côtes, médaillons de filet, escalopes. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Agneau</u>: Côtelettes, noisettes, épigrammes. • <u>Porc</u>: Côtes, filet mignon.
VOLAILLES	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Poulet</u>: Quarts, suprêmes, cuisses, escalopes. • <u>Dindonneau</u>: Escalopes, filets, steaks hachés ou formés. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Canard</u>: Filets, magrets, cuisses, ..
GIBIER	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Chevreuil, cerf, biche et sanglier</u>: Côtelettes, noisettes. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Faisans, pigeons, cailles</u>: Suprêmes.
ABATS	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Boeuf, veau, agneau, porc</u>: Foie, rognons, cervelle, ris. 	
PRODUITS DE CHARCUTERIE	Saucisses, boudins noir et blanc	
PRODUITS DE LA PECHE	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Poissons « portion »</u>: Soles, truites, rougets, merlans • <u>Filets, suprêmes ou escalopes</u>: Saumon, turbot, barbue, sole, ... • <u>Darnes</u>: Colin, cabillaud, saumon, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Crustacés</u>: Langoustes, écrevisses, crevettes, ... • <u>Mollusques</u>: Coquilles Saint-Jacques, ormeaux, petits calamars
OEUFS	<ul style="list-style-type: none"> • Sautés à la poêle (poêlés), à la diable, omelettes, ... 	
LEGUMES	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Crus</u>: Pommes de terre blanchies et rissolées (cocottes, parisiennes, parmentier, château), courgettes, aubergines, champignons, oignons, 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cuits</u>: Pommes miettes, pommes lyonnaise, choux fleurs, choux de Bruxelles, épinards, haricots verts, endives, ...
DESSERTS	<ul style="list-style-type: none"> • Crêpes, bananes flambées, ... 	