

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

### Réalisation du déglçage ou de la sauce d'appellation

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

## 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

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