

# LA CUISSON : LES RAGOULTS

## 1. DEFINITION

Cuire lentement et régulièrement au four, dans un récipient clos, des aliments découpés, préalablement rissolés ou raidis, dans un élément de mouillement lié et aromatisé.

### Classification

Ce mode de cuisson appartient au type de cuisson Combiné.

## 2. OBJECTIF DE LA CUISSON

- Obtenir une coagulation plus ou moins prononcée des protéines superficielles de l'aliment.
- Dissoudre les éléments sapides coagulés dans le liquide de cuisson.
- Obtenir une viande en sauce savoureuse, parfumée et de couleur plus ou moins clair.

## 3. TECHNIQUE

### Travaux préliminaires

- Viandes, gibiers: Parer, dégraisser, dénervé, désosser, découper en morceaux réguliers. Mariner éventuellement certaines préparations (estouffade, daube, civet, ...).
- Volailles: Habiller, découper en quarts ou en morceaux selon la taille de l'animal.
- Poissons, crustacés: Habiller, tronçonner.

### Cuisson

#### Ragoûts à brun

- Rissoler les morceaux à l'huile, à feu vif.
- Dégraisser.
- Ajouter éventuellement une garniture aromatique et faire suer.
- Singer puis torrifier au four à découvert.
- Mouiller selon recette (fond brun clair, fond brun clair + vin rouge, eau, marinade + fond brun clair, ...) à hauteur des morceaux.
- Saler, porter à ébullition puis cuire à couvert à four moyen (200°C).
- Décanter les morceaux au terme de leur cuisson.
- Passer la sauce sans fouler au chinois étamine sur les morceaux après avoir contrôlé assaisonnement, couleur et consistance.
- Ajouter éventuellement la garniture d'appellation puis mijoter l'ensemble quelques instants.
- Réserver à couvert au bain marie.

Remarque : L'action de singer peut être supprimée. Le mouillement devra alors s'effectuer avec un fond lié.

#### Ragoûts à blanc ou fricassées

La technique est réalisée selon le même principe mais avec les différences suivantes:

- L'aliment est raidi au beurre sans coloration.
- L'adjonction de farine est maintenue et cuite comme un roux blanc, mais la torrification est supprimée pour éviter toute coloration.
- Le mouillement est effectué avec un liquide blanc: fond blanc, vin blanc, eau, ...
- La sauce peut être crémée en finition en fonction de la recette.

## POINTS ESSENTIELS A RESPECTER

- ◇ Choisir un matériel de cuisson de grandeur proportionnée à la quantité à traiter.
- ◇ Choisir un corps gras convenant bien au rissolage.
- ◇ Egoutter puis éponger avec soin les aliments marinés.
- ◇ Dans certains cas, la viande et sa garniture d'appellation seront précuits séparément. Les deux éléments seront ensuite réunis afin d'en terminer la cuisson (navarin aux pommes, haricot de mouton, ...).

### Remarque:

Le terme « sauté », quand il est placé avant l'aliment, s'associe à la cuisson en ragoût (sauté de veau Marengo), et à la cuisson sauter lorsqu'il est placé après (poulet sauté chasseur).

### DRESSAGE

- \* Morceaux légèrement en dôme en légumier ou cocotte ronde bi-métal.
- \* Lorsque le légume d'accompagnement a cuit avec le ragoût, celui-ci est dressé harmonieusement autour des morceaux, puis l'ensemble est nappé (navarin aux pommes).
- \* Lorsqu'il n'y a qu'une garniture d'appellation, celle-ci est en général placée sur les morceaux, puis l'ensemble est nappé (sauté de veau Marengo).

### ALIMENTS TRAITES

<b>VIANDES DE BOUCHERIE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Boeuf</u>: collier, paleron, macreuse, surlonge, gîte à la noix</li><li>• <u>Veau</u>: épaule, poitrine, collier, osso bucco</li><li>• <u>Mouton</u>: épaule, poitrine, collier</li> <li>• <u>Porc</u>: échine, épaule, travers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estouffade, goulash, carbonade</li><li>• Veau Marengo, fricassée, curry</li><li>• Navarin, curry, haricot de mouton, couscous, irish stew, cassoulet</li><li>• Civet, porc aux pruneaux</li></ul>
<b>VOLAILLES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poulet, coq, canard, pintade, oie, lapin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coq au vin, civet, gibelotte</li></ul>
<b>GIBIER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chevreuil, biche, cerf, sanglier, lièvre, faisan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Civet</li></ul>
<b>POISSONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anguille, brochet, lotte, thon, turbot</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matelote, fricassée</li></ul>
<b>CRUSTACES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etrilles, crabes, homard, langouste, écrevisses</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Américaine, bordelaise, Nantua, technique des bisques</li></ul>

### GARNITURES D'ACCOMPAGNEMENT

- Petits oignons glacés, champignons, petits lardons
- Pommes vapeur, à l'anglaise, fondantes
- Primeurs tournés ou levés à la cuillère
- Légumes secs: flageolets, haricots blancs
- Riz créole ou pilaf, pâtes alimentaires
- Croûtons de pain de mie

### Remarque:

Les pommes de terre, les carottes, les navets, les champignons ou les petits oignons peuvent être ajoutés progressivement au cours de la cuisson de manière à obtenir simultanément la cuisson de la viande et celle des légumes.

Les ragoûts sont souvent jugés trop riches, lourds et indigestes. Pour limiter ces inconvénients, il suffit de bien dégraisser les viandes avant la mise en cuisson et la sauce en cours et en fin de cuisson.

Le légume d'accompagnement, souvent à base de féculent, peut être avantageusement remplacé par des légumes verts, des champignons, ...