

## **CUIRE A LA VAPEUR**

### **Définition.**

Action de disposer un aliment dans une ambiance de vapeur d'eau chaude, ce qui permet une cuisson partielle ou totale.

### **Classification.**

C'est une cuisson sans brunissement.

### **Caractéristiques.**

Cette technique s'applique à tous les aliments cuits selon le mode de cuisson : "cuire dans un liquide départ eau bouillante"

Elle peut être employée pour :

- Remettre ou maintenir en température des plats cuisinés élaborés à l'avance.
- Pour blanchir certaines viandes, volailles ou légumes.
- Pour cuire des aliments conditionnés sous-vide.
- Pour monder des tomates ou certains fruits. (Pêches)

Cette technique de cuisson est très utilisée dans les formules de restauration dont le thème est la cuisine allégée et diététique ou la restauration hospitalière.

### **Objectifs de la cuisson.**

- Cuire rapidement un aliment en limitant la perte des éléments hydrosolubles.
- Conserver la sapidité de l'aliment et respecter sa saveur d'origine.
- Valoriser l'aspect diététique de la technique.

### **Matériel utilisé et aliments traités.**

<b>Matériel utilisé</b>	<b>Exemples d'aliments</b>
Couscoussier	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bâtonnets de légumes</li><li>• Paupiettes de poisson</li><li>• Semoule</li></ul>
Marmite à pommes vapeur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pommes vapeur</li></ul>
Cuiseur vapeur sans pression	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mousseline de volaille</li><li>• Terrine sous-vide</li></ul>
Cuiseur vapeur haute pression	<ul style="list-style-type: none"><li>• Julienne de légumes</li><li>• Légumes tournés</li><li>• Légumes verts</li></ul>

### **Technique de cuisson à la vapeur.**

<b>Dans un couscoussier</b>	<b>Dans un cuiseur vapeur.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre l'eau dans la cuve inférieure et porter à ébullition.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allumer le cuiseur vapeur afin que l'eau de la réserve monte en température.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Déposer les aliments à cuire dans la partie supérieure percée de petits trous.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déposer les aliments à cuire dans une plaque perforée.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre la partie supérieure sur la partie inférieure et couvrir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Une fois que la vapeur apparaît dans le four y enfourner les aliments et refermer la porte.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Laisser cuire le temps nécessaire et s'assurant qu'il y ai toujours de l'eau.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Régler le temps de cuisson sur le minuteur et le mode de vapeur souhaité.</li></ul>