



Les cuissons par concentration

2. la cuisson « griller »

Définition

Griller un aliment c'est : cuire un aliment par CONTACT direct avec la source de chaleur sur un gril ou d'une plancha

Cette technique de cuisson rapide (elle est effectuée à la commande) s'applique principalement à de petites pièces, tendres

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

1. On recherche une coagulation des protéines :
 - ✚ en surface (pour une viande rouge),
 - ✚ ou complète (pour une viande blanche),
2. on recherche la formation d'une croûte colorée et particulièrement sapide
3. on recherche le « grillage » des aliments (sur un gril)

Quels sont les aliments traités en grillades ?

- ✚ des viandes de boucherie : steaks, entrecôtes, filet de bœuf, côtes de veau ou de porc, escalopes de veau, côtelettes d'agneau...
- ✚ des volailles : poulet, coquelet, cuisses...
- ✚ des gibiers : côtelettes ou noisettes
- ✚ des poissons : en entier ou découpés en filets, darnes, tronçons ou brochettes (sole, thon, sardines, maquereau...)
- ✚ des légumes : champignons, tomates...
- ✚ des crustacés : homard, langoustes, grosses crevettes
- ✚ des abats et de la charcuterie : saucisses, rognons, foie...

Quel matériel utilise-t-on pour griller ?

Un gril ou une plancha fixe ou amovible, électrique ou à gaz



Comment grille-t-on ?

Quelles précautions prendre pour réussir une grillade ?

je nettoie soigneusement le grill ou la plancha avant la cuisson

Le grill doit toujours être impeccablement propre pour éviter aux aliments d'accrocher et pour leur éviter un goût de « fer » en cuisant

je règle l'intensité du grill (ou de la plancha) en fonction de la pièce à cuire

plus l'aliment est gros moins le grill sera chaud (sinon il risque de brûler) plus l'aliment est fin plus le grill sera chaud



j'enduis les aliments à griller d'une fine couche de matière grasse avant cuisson ou enduire l'aliment de matière grasse

La matière grasse conduit la chaleur uniformément, l'aliment cuira donc plus vite, et aura donc plus de goût

la cuisson des pièces épaisses est terminée au four

Sinon elle risque de brûler sur le grill et de prendre un goût « ferré »



les viandes rouges doivent être retournées avec une spatule

On ne pique pas une viande rouge lors d'une cuisson par concentration (risque de faire sortir le sang et donc d'assécher la pièce)

les viandes grillées doivent reposer sur une grille après cuisson

Pour éviter que les sucs qui s'en échappent ne ramollissent la croûte formée en surface



le grill (ou la plancha) doit être nettoyé après son utilisation

Pour être toujours impeccablement propre à chaque utilisation

La température du grill (ou de la plancha) est réglée suivant l'aliment à griller :

température modérée pour les aliments panés

température moyenne pour les viandes blanches ou volaille : la cuisson est obtenue en même temps que la coloration

température forte pour les viandes rouges de faible épaisseur

température forte puis modérée pour les viandes rouges de plus forte épaisseur : on veut obtenir d'abord la coloration et le « grillage » puis terminer la cuisson.

les sauces d'accompagnement des grillades

les sauces d'accompagnement des grillades sont souvent caractéristiques :

- + sauces émulsionnées chaudes : hollandaise, béarnaise et dérivés (Choron, Foyot, Paloise...)
- + sauce marchand de vin, Bordelaise, à la moutarde en grains...
- + beurres composés : beurre maître d'hôtel, d'anchois, de crevettes, de moutarde...

les garnitures d'accompagnement des grillades

les garnitures d'accompagnement des grillades sont le plus souvent :

- des tomates et champignons grillés
- des gratins : pommes de terre, courgettes, aubergines, courgettes et tomates...
- des légumes verts au beurre : haricots, carottes...
- des pommes de terre traitées en friture : pommes chips, gaufrettes, Pont-Neuf, allumettes, croquettes, allumettes...

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

Si vous savez répondre aux questions qui suivent - sans regarder sur votre cours - alors c'est que vous avez retenu le cours :

- Quelle est la définition de la cuisson « griller »
- Quel en est l'intérêt?
- Quels sont les aliments traités en grillades ? Comment cuit-on ?
- Quelles précautions prendre pour réussir une grillade ?
- Le grill est-il toujours à la même température ? si non, pourquoi ?