



## Les cuissons

### « La cuisine c'est la maîtrise du feu »

En cuisine, il est indispensable de maîtriser l'intensité d'un feu sous un récipient de cuisson ou dans un four. Il ne viendrait l'idée à personne de régler un four à 300°C alors que la température nécessaire est de 180°C. De même, sur le piano, sous un récipient de cuisson, l'intensité de la chaleur doit être réglée en fonction de la cuisson désirée, du récipient utilisé et de l'ingrédient à cuire.

#### Définition

quand on cuit un aliment on l'expose à la chaleur pour en modifier :

- + l'aspect
- + le goût et l'odeur
- + la texture et le volume
- + la composition chimique

tout en le rendant plus digeste et plus sain par la destruction des micro-organismes (selon la durée de la cuisson et la température atteinte)

#### Quelles sont les modifications apportées par la chaleur ?

la couleur : elle variera suivant le mode de cuisson choisi et la nature et l'origine de l'aliment traité.

Exemple une viande blanche pochée blanchit, une viande rôtie brunit.

l'odeur : la cuisson transforme, développe, concentre ou atténue le parfum des aliments : exemple : les pâtisseries développent en cuisant des arômes alléchants.

la saveur : selon la technique de cuisson utilisée la cuisson va renforcer, ou atténuer le goût des aliments. Les techniques de cuisson avec une coloration font apparaître des saveurs très appréciées.

le volume : la cuisson augmente ou diminue le poids et le volume des aliments, les aliments gras perdent du poids (fonte de la graisse), le riz, les pâtes, les légumes secs prennent du poids par réhydratation.

la texture : la cuisson peut modifier la texture des aliments par :

- un ramollissement de la cellulose des légumes qui deviennent plus tendres
- un ramollissement des tissus et muscles de la viande (une viande de pot-au-feu coriace, quand elle est crue devient très tendre après cuisson)
- un épaissement des sauces ou des crèmes contenant de l'amidon
- un croustillant très recherché dans les rôtis ou les fritures

#### les modifications physiques et chimiques des aliments après cuisson sont de plusieurs ordres :

- des aliments plus sains : au-dessus de 60°C les microbes commencent à être détruits
- des aliments plus digestes : par la modification de leur composition chimique
- des aliments qui échangent leurs saveurs

Le mode de cuisson qui sera appliqué aux différents aliments dépendra évidemment du résultat recherché et du type d'aliment.



## Les types et modes de cuisson

types de cuisson	Principe	Modes de cuissons concernés
cuisson par <b>concentration</b>	<p>au contact de la chaleur se forme une croûte par coagulation (visible ou non) de protéines en conservant les éléments sapides (son goût), nutritifs (ses vitamines, sels minéraux...) au cœur de l'aliment et sa couleur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- griller, marquer au grill</li> <li>- cuire à la plancha</li> <li>- sauter</li> <li>- rôtir</li> <li>- cuire à la salamandre</li> <li>- frire</li> <li>- poêler,</li> <li>- pocher des légumes à l'anglaise</li> <li>- pocher des œufs</li> <li>- cuire à la vapeur</li> <li>- cuire sous-vide</li> <li>- cuire à l'étuvée, à la marinière</li> </ul>
cuisson par <b>expansion</b>	<p>On plonge l'aliment dans un liquide froid</p> <p>Remarque : les aliments plongés dans le liquide froid perdent une partie de leurs saveurs dans ce liquide, le liquide donne éventuellement son goût à l'aliment il y a échange de saveurs : c'est l'OSMOSE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pocher départ liquide froid</li> <li>- confire un légume, une viande, une volaille</li> <li>- pocher au court-bouillon</li> <li>- braiser des poissons, des légumes</li> <li>- blanchir des légumes, des pommes de terre</li> </ul>
cuissons <b>mixtes</b> (concentration puis expansion)	<p>on saisit ou rissole l'aliment puis on l'immerge dans un liquide</p> <p>Remarque : Lors du rissolage, l'aliment prend une croûte colorée et sapide, lors du mouillement cette croûte se dissout dans le liquide en lui donnant son goût, il y a échange de saveurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- braiser des viandes, des volailles, des abats</li> <li>- réaliser un ragoût</li> </ul>

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 :

qu'est-ce que cuire un aliment ?  
que modifie la cuisson ?

quels sont les types de cuisson ?  
être capable d'expliquer en quoi consiste chaque type  
quels modes de cuisson correspondent à chaque type ?