



Les cuissons par concentration

3. La cuisson « sauter »

Définition

Faire « sauter » un aliment c'est :

- Dans une petite quantité de matière grasse
- Généralement à découvert (sauf pour les cuissons longues)

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

On recherche

1. une coagulation des protéines.

- en surface (pour une viande rouge),
- ou complète (pour une viande blanche),

2. la formation d'une croûte colorée, croustillante et particulièrement sapide.

3. le maintien d'un maximum de sucs (donc de saveurs) au cœur de l'aliment

Quels sont les aliments traités en cuisson sautée ?

Rappel : ce sont des aliments de petite taille et tendres

- viande de boucherie : steak, tournedos, entrecôte, rumsteck de bœuf, côtes de porc, escalopes, côtes de veau, côtelettes de mouton ou agneau
- des volailles : cuisses, filets, escalopes, magrets de canard
- des gibiers : côtelettes, noisettes ...
- des poissons : truite, merlan, rougets...entiers ou en filets
- des légumes : pommes de terre, champignons, , carottes, courgettes...
- des abats et des charcuteries : foie, rognons, saucisses, andouillettes...
- des œufs : omelette, sautés à la poêle
- des desserts : crêpes, bananes flambées...

Quel matériel utilise-t-on ?

suivant la taille et la quantité des aliments à cuire :

- plaque à rôtir
- poêle
- rondau
- sautoir
- sauteuse...



Extrait de la recette « steaks au poivre » (cuisine de référence p. 648)

1. faire sauter les steaks dans un sautoir avec de l'huile ou du beurre (surveiller attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès)
2. cuire les steaks à l'à-point de cuisson demandé (bleu, saignant, à point, bien cuit) puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée
3. dégraisser le sautoir

Quelles précautions prendre pour réussir une cuisson sautée ?

pour les pièces de moyenne ou grosse épaisseur :

je saisis la pièce à feu vif puis je baisse le feu jusqu'à l'à-point de cuisson (voire au four)

les viandes blanches sont cuites plus modérément

L'à-point de cuisson et la coloration sont obtenus en même temps

certaines pièces peuvent être piquées ou marinées

*Piquer une pièce de lard la rend plus tendre à la cuisson (la graisse fond),
La mariner lui donne une saveur particulière*

les aliments trop humides sont farinés avant cuisson

Pour éviter que l'humidité en surface n'empêche la formation correcte de la croûte

le récipient choisi pour la cuisson doit être de taille appropriée

Le récipient servant généralement pour la confection de la sauce d'accompagnement



les viandes rouges sont assaisonnées en cours de cuisson
Le sel fait ressortir le sang qui risquerait d'empêcher la formation correcte de la croûte rissolée

réaliser de la sauce d'accompagnement

1. je dégraisse le récipient de cuisson
2. éventuellement j'ajoute une garniture aromatique finement taillée

3. je déglace au Madère, Porto, vin blanc ou rouge :

suivant l'alcool utilisé le déglacage apportera une touche de saveur supplémentaire (dans le cas d'un déglacage au Cognac on flambera pour retirer la saveur forte du Cognac)

4. je fais réduire

5. je mouille au fond brun légèrement lié et éventuellement à la crème



6. je goûte et je rectifie l'assaisonnement et la liaison

7. je passe éventuellement au chinois étamine

8. je monte la sauce au beurre et la tamponne :



Monter une sauce au beurre c'est lui adjoindre en fin de réalisation du beurre en petites parcelles et le lui incorporer en un mouvement de rotation du récipient (le beurre s'incorpore sans fondre) Tamponner signifie mettre des parcelles de beurre en surface d'une sauce pour éviter la formation d'une peau due à l'attente

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 d'une cuisson sautée ? quel en est l'intérêt ?

Quels sont les aliments que l'on fait sauter ?

Comment cuit-on et quelles précautions prend-on quand on fait sauter un aliment ?

Quelles sont les phases de la réalisation d'une sauce par déglacage ?