



la cuisson par expansion

## 2. braiser des légumes – braiser des poissons

### Le braisage des légumes

Le braisage des légumes est particulier. Comme cette cuisson s'adresse à des aliments fragiles, on ne pourra pas les faire rissoler mais les grands principes restent les mêmes :

- Cuisson avec garniture aromatique
- Cuisson avec liquide de mouillement
- Cuisson longue et lente

Cette cuisson se découpe de la manière suivante (exemple du braisage des laitues dans le carré de veau poêlé Choisy)



1. je blanchis les laitues pour leur retirer leur amertume cela leur donne une forme allongée (en fuseau)

2. je fais suer la G.A. (carottes et oignons en mirepoix) afin d'accentuer la saveur de la Garniture Aromatique (G.A.)



3. je pose les laitues ficelées sur la G.A.

4. je mouille aux  $\frac{2}{3}$  de la hauteur avec du fond blanc en utilisant du fond blanc comme liquide de mouillement pour donner encore plus de saveur aux laitues (assez fades), un fond clair (donc non lié) car il ne sert pas de sauce
5. je dispose du lard ou des couennes sur les laitues pour éviter le dessèchement de la partie des laitues non immergée (en cuisant le lard fond et imbibe les laitues de sa saveur)



6. je pose une feuille de papier sulfurisé sur le lard pour éviter le dessèchement et une évaporation trop rapide du liquide de mouillement
7. je porte à ébullition sur le feu puis cuis au four à 200°C pendant une heure environ (La prise d'ébullition sur le feu permet un départ de cuisson plus rapide. Les laitues sont cuites quand une aiguille piquée dans le cœur s'enfonce très facilement)

Quel matériel utilise-t-on pour braiser ?

rondeau  
plaque à rôtir  
sautoir  
sauteuse



Quels légumes peut-on braiser ?

- + les endives
- + la laitue
- + le céleri branche
- + le fenouil
- + le chou vert...

## Le braisage des poissons

Le braisage des poissons, comme celui des légumes, est particulier. Comme pour les légumes, cette cuisson s'adresse à des aliments fragiles, on ne pourra pas les faire rissoler mais les grands principes restent les mêmes :

- Cuisson avec garniture aromatique
- Cuisson avec liquide de mouillement
- Cuisson longue et lente

Cette cuisson se découpe de la manière suivante : (exemple de la recette du saumon braisé)

1. j'habille le poisson à traiter  
(Le poisson peut être éventuellement désarêté et farci suivant les recettes)

2. je dispose dans une poissonnière une fine mirepoix de carottes, oignons, échalotes, queues de persil suée au beurre (La mirepoix doit être :
  - a) taillée finement pour donner UN MAXIMUM DE GOÛT EN UN MINIMUM DE TEMPS
  - b) suée pour augmenter sa saveur

3. je plaque le poisson sur une grille perforée  
(L'emploi de la poissonnière permet d'éviter les manipulations qui risqueraient de briser le poisson)

4. je mouille au tiers de la hauteur avec vin blanc et fumet de poisson froids (Le liquide de mouillement ne doit pas faire flotter le poisson qui risquerait alors d'être « ballotté » en cours de cuisson et alors de se briser)

5. je monte sur le feu à une température proche de 95 °C (parce que Le liquide ne doit pas bouillir pour ne pas briser le poisson)

6. je couvre d'une feuille de papier sulfurisé pour éviter le dessèchement de la partie non immergée

7. cuire au four à 160/180 °C ou sur le coin du feu en arrosant fréquemment pour éviter le dessèchement de la partie non immergée

Quel matériel utilise-t-on pour braiser les poissons ?

plaque à rôtir  
ou de préférence une poissonnière



Comment confectionne-t-on la sauce du braisage du poisson ?

Le fond de braisage est réduit puis lié à la crème ou au beurre manié

Quels poissons peut-on braiser ?

toutes les grosses pièces entières (saumon, turbot, saumon de fontaine...)

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 les principes du braisage ?

Donnez la recette d'un braisage de légumes. D'un braisage de poisson.

à quels poissons s'adresse le braisage ? Quels légumes peut-on braiser ?