



Les cuissons par concentration

cuire sous la salamandre

principe de la cuisson

la cuisson sous la salamandre est une cuisson qui s'adresse aux pièces de petite taille, de consistance tendre qui risquent de dessécher nécessitant donc une cuisson très rapide (poissons, légumes taillés finement) auxquels on souhaite apporter une saveur particulière par l'utilisation de ce procédé.

Le matériel utilisé consiste en une salamandre électrique ou à gaz



Principe de la salamandre :

Des résistances radiantes cuisent par rayonnement, comme au-dessus de la braise.

La salamandre peut aussi gratiner rapidement des plats souvent en finition.

Précautions de cuisson

- le réglage de la salamandre doit se faire en fonction de la taille de l'aliment à cuire : plus il est épais moins la salamandre doit être chaude
- l'aliment à cuire doit être badigeonné de matière grasse (beurre fondu ou huile d'olive) avant d'être mis en cuisson
- l'assaisonnement doit se faire avant cuisson
- la **surveillance constante** des éléments sous la salamandre est **INDISPENSABLE !!!**



Les cuissons par concentration

La cuisson à l'étuvée

Principe

cette cuisson s'apparente parfaitement à une cuisson au contact d'une surface solide puis en atmosphère humide puisque les aliments débutent leur cuisson par le chauffage du beurre fondu dans lequel on plonge les légumes qui vont cuire à l'étuvée dans la vapeur créée par leur propre eau de végétation et dont on évitera l'évaporation par une cuisson lente, à feu doux en couvrant les légumes d'un papier sulfurisé et d'un couvercle.



la cuisson par expansion

confire des viandes et volailles – confire au sucre

le confisage est une technique de cuisson qui s'apparente à une technique de conservation, ce qu'elle était d'ailleurs au départ.

Le confisage prive les microbes d'air ou d'un élément liquide qui lui permettraient de survivre

Lors du confisage d'une viande ou d'une volaille, ceux-ci se retrouvent immergés dans la graisse, à l'abri de l'air, une simple conservation au frais ou sous-vide d'air dans une boîte ou un bocal suffit alors.

Lors du confisage de fruits, on retire progressivement toute l'eau contenu dans le sirop de confisage jusqu'à obtenir une telle concentration en sucre que la prolifération des microbes et leur existence même est devenue impossible. Le fruit ainsi traité se conserve alors indéfiniment.



La cuisson « sous-vide »

La cuisson « sous-vide » est, en règle générale, associée à une autre méthode de cuisson qui est appliquée après la cuisson « sous-vide » proprement dite, afin d'apporter une saveur supplémentaire aux aliments par le brunissement des protéines en surface

Principe

Les aliments sont mis sous-vide à l'aide d'une cloche à sous-vide puis plongés dans un bain-marie (en général, la cuisson sous vide s'effectue à basse température, soit entre 58° et 100 °C) puis cuits durant un temps qui peut varier d'une vingtaine de minutes à plusieurs heures.

Selon la nature de l'aliment, les températures de cuisson diffèrent :

- 100 °C pour les légumes et fruits,
- 90 °C pour les poissons, fruits de mer ou encore les terrines,
- 58 à 80°C pour les viandes blanches, volailles et certains poissons sensibles,
- 70 °C enfin pour les viandes rouges, qu'elles soient rôties ou sautées.

Temps de cuisson

La cuisson à basse température nécessite un temps de cuisson plus long (la chaleur doit avoir le temps de pénétrer au cœur de l'aliment) mais permet, en outre, d'éviter un durcissement des fibres par l'application de températures plus douces. L'aliment sera donc plus tendre.



Les conditionnements utilisés sont obligatoirement, par mesure d'hygiène, des sacs lisses utilisables uniquement avec des machines sous vide à cloche. La source de chaleur doit être humide (la cuisson se fait au bain-marie ou dans un four mixte), afin que la chaleur pénètre de manière progressive et homogène à l'intérieur de l'aliment. Les temps de cuisson sont donc réguliers et longs.

La cuisson sous-vide, ou le réchauffage sous vide présentent divers avantages :

- le produit ne perd que peu de poids (suppression des pertes de produit dues à la dessiccation, aux moisissures ou aux brûlures dues au gel) ;
- la cuisson sous vide conserve les qualités nutritionnelles et organoleptiques du produit ;
- la cuisson est homogène ;
- il est possible de réchauffer sans destruction du produit ;
- la **Date Limite de Consommation** est augmentée de façon importante : les préparations peuvent être élaborées à l'avance, en quantités plus importantes pour une meilleure gestion des matières premières.
- les préparations, en étant réalisées à l'avance, permettent une meilleure gestion du temps de travail.
- pas de mélange d'odeurs dans les réfrigérateurs ou chambres froides ;
- la cuisson sous vide permet de cuire les aliments sans graisse ;
- assurance d'hygiène de conservation maximale : le scellement hermétique évite tout risque de contamination ;
- procédé de conservation recommandé pour un travail en conformité avec les règles HACCP ;
- présentation professionnelle des produits : visualisation immédiate des aliments, possibilité de portionner les aliments donc moins de pertes [foie gras en tranches...], aspect de fraîcheur garanti.

mais elle présente aussi des inconvénients :

- produits cuits ou conservés dans leur « jus » on retrouvera donc jamais le « croustillant » du rissolage ou de la cuisson rôtie ;
- le fait de conserver une préparation cuite sous vide risque de mélanger tous les parfums ;
- l'absence de graisses à la cuisson fait aussi perdre des saveurs ;
- certains cherchent à mettre sous-vide des produits qui ne sont pas forcément de 1^{ère} qualité or cela n'améliorera pas la qualité du produit.