



la cuisson par concentration

6. La cuisson « pocher »

« Les œufs pochés, en raison de la cuisson à très petite ébullition, restent enveloppés dans leur blanc comme dans une poche. Telle serait, paraît-il l'origine de l'emploi de ce terme, même lorsqu'il s'est appliqué à d'autres aliments. »

Définition

Le pochage fait partie de deux types de cuisson :

- + quand on plonge un aliment dans un liquide bouillant : le but est alors de former une croûte, ni colorée, ni sapide, mais qui retiendra une partie des éléments au cœur de l'aliment
- + lorsque l'on plonge un aliment dans un liquide froid pour qu'une partie de ses composants s'échappe dans le liquide

Dans quels liquides peut-on pocher ?

- eau : légumes, viandes, volailles...
- lait : riz, blancs d'œufs en neige, poissons fumés (haddock) ou à chair blanche (turbot)
- sirop (eau+ sucre) : fruits
- court-bouillon (eau + G.A.) : certains poissons
- nage : court-bouillon utilisé bouillant : crustacés (écrevisses, homard) coquille Saint-Jacques, truite
- fond : cuisson de légumes ou de viandes
- eau + vinaigre : œufs, poissons
- eau + vin : œufs, poissons
- « blanc » : eau + farine + sel + jus de citron (empêche les légumes de s'oxyder) : céleri, fonds d'artichauts, pâtissons...

Quel matériel utilise-t-on ?

des récipients pouvant contenir une grande quantité de liquide de cuisson (en proportion avec la quantité à pocher) :
russe
marmite



6a. le pochage départ liquide bouillant

Comment va-t-on cuire un aliment départ liquide bouillant ?

prenons l'exemple de la cuisson à l'anglaise :

1. je plonge les légumes dans l'eau bouillante en veillant à mettre suffisamment d'eau et pas trop de légumes (pour que l'eau ne refroidisse pas de trop, et qu'alors la cuisson soit prolongée), avec le temps que l'eau remettra à re-bouillir (ce doit être une cuisson rapide si l'on veut que l'aliment conserve toutes ses qualités organoleptiques et nutritives)

2. je cuis à découvert et à feu vif (donc le plus rapidement possible) à forte ébullition (mais sans débordement ni du gaz, ni de l'eau)



3. j'écume si nécessaire

4. je refroidis immédiatement les légumes dans une eau si possible glacée

5. j'égoutte les légumes parce qu'une fois refroidis, il n'est pas nécessaire de laisser les légumes dans l'eau, au contraire, ils risqueraient de se gonfler d'eau et de perdre leur goût



Quels sont les aliments que l'on cuit départ liquide bouillant ?

Généralement des aliments tendres

- filet de bœuf à la ficelle, gigot d'agneau à l'anglaise (eau + G.A.)
- poissons : truite au bleu, saumon de fontaine (eau + vinaigre ou vin blanc)
- crustacés : homard, écrevisses, crabes...(eau + G.A.)
- coquillages : bigorneaux, bulots... (eau + G.A.)
- œufs : coque, mollets, durs, pochés (eau + vinaigre)
- pâtes et riz (eau + sel)
- desserts : riz au lait, œufs à la neige (lait + vanille), fruits au sirop
- légumes (eau + sel)

1. conserver à l'aliment un maximum de couleur
2. raffermir l'aliment (donc qu'il devienne plus ferme)
3. cuire l'aliment plus rapidement (puisque'il est tendre, il cuira plus rapidement et un aliment qui cuit vite est un aliment qui conserve ses éléments nutritifs, vitamines, minéraux...)
4. donner un goût salé, ou l'aromatiser par la présence d'une garniture aromatique, à un aliment
5. réhydrater un aliment (qu'il reprenne son eau)

Cependant il existe plusieurs sortes de pochage départ liquide bouillant suivant le résultat recherché :

- a. le blanchiment qui consiste à plonger quelques minutes un aliment dans de l'eau bouillante pour le débarrasser d'éléments indésirables (dans ce cas le liquide du blanchiment est jeté)
- b. le pochage, proprement dit, qui a pour but un échange de saveurs entre l'aliment et le liquide : c'est l'**osmose**.

Nota :

La cuisson à la vapeur s'apparente au pochage départ liquide bouillant, puisque l'application de la vapeur bouillante (en four à vapeur ou dans une cocotte-minute) est immédiate, la seule différence étant que l'aliment n'est pas plongé dans le liquide et donc les pertes de vitamines et d'éléments minéraux sont moindres. Par contre il faut constater que la couleur des aliments lors d'une cuisson à la vapeur peut-être détériorée surtout si la cuisson se fait en cocotte.

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 :

Dans quel liquide peut-on pocher ?

Comment va-t-on cuire un aliment départ liquide bouillant ?

Quels sont les aliments que l'on cuit départ liquide bouillant ?

Que recherche-t-on lors de cette cuisson ?