



## TECHNIQUES DE CUISSON

### ***Braiser :***

Faire cuire à feu doux, lentement, dans un récipient clos, des aliments préalablement rissolés.

### ***Cuire à la vapeur :***

Cuire un aliment en le plaçant dans un panier puis dans un récipient contenant un fond de liquide (eau, vin, etc.). En chauffant, la vapeur de liquide va cuire cet aliment. La cuisson à la vapeur préserve toutes les qualités nutritives des aliments. Cette cuisson ne nécessitant pas de matière grasse est recommandée lors de régime amaigrissant.

### ***Cuire à l'étouffée :***

Façon de cuisiner les aliments sans ajouter de la matière grasse.

Les aliments choisis riches en eau de constitution, cuiront dans leur propre eau qui se condensera au contact d'une chaleur douce, dans un récipient clos.

L'eau de cuisson rendue par les aliments est un jus riche en minéraux et éléments aromatiques.

### ***“Au pôt”***

Cuisson plus ou moins longue dans de l'eau ou du bouillon bouillant

### ***Cuisson en papillote :***

Elle s'effectue en enveloppant un aliment dans une feuille fermée de papier aluminium, sulfurisé mais aussi de feuilles de végétaux (bananier par exemple).

Cette cuisson permet une préparation facile qui préserve la saveur des aliments.

### ***Frirer :***

Cuire un aliment ou terminer sa cuisson dans un corps gras bouillant.

### ***Griller :***

Cuire un aliment à l'action directe de la chaleur ou des flammes

### ***Mijoter :***

Faire revenir à feu vif, de manière à ce qu'une croûte protectrice se forme autour de l'aliment. Jetez ensuite la graisse et ajoutez un liquide de mouillement, eau, vin, bouillon, jus ... Pour poursuivre une cuisson prolongée, à feu doux.

### ***Pocher :***

Cuire ou chauffer un aliment dans un liquide frémissant.

### ***Rôtir :***

Cuire un aliment au four, rôtissoire ou à la broche, à feu vif et généralement sans sauce.

### ***Sauter :***

Faire revenir un aliment à feu vif dans un corps gras en le remuant de temps en temps pour l'empêcher d'attacher.

### ***Four Micro-ondes :***

Cuisson spéciale à maîtriser . Cette accélération est d'autant plus forte que l'aliment contient de l'eau permet de “précuire” très vite les aliments et surtout à “réchauffer ”sans arrière goût .



## Les sauces et liaisons

### ***Le fond de sauce et jus de “mouillement”-***

Les fonds de sauce sont des préparations culinaires liquides aromatiques claires que l'on obtient en faisant pocher dans de l'eau divers types d'ingrédients :

Les éléments de base déterminant l'appellation

- légumes (le bouillon de légumes., mirepoix ou julienne suivant le cas, et un bouquet garni) et plantes aromatiques ou/et culinaires pour un fond **maigre**

- os, jarret, pied de veau pour un fond de veau ou bien - carcasses, abattis et volaille pour un fond de volaille pour un fond **gras**

- arrêtes et parures de poisson pour un fond de **poisson**

-décoctions d'épices, infusions et tisanes

### ***Réalisation des fonds :***

#### **Les fonds bruns**

Technique :

- Concassez finement les os, carcasses ou abattis et faites les colorer (au four sans matière grasse sur une plaque.ou avec très peu de matière grasse en cocotte ) Aux 2/3 de la coloration, ajoutez carottes, oignons taillés en mirepoix et finissez la coloration..Dans une marmite, déglacez les sucs de la plaque avec de l'eau froide et ajoutez dans la marmite puis rajoutez de l'eau afin que le tout soit recouvert et portez à ébullition. Ajoutez le reste de la garniture (ail, tomate, bouquet garni) puis écumez soigneusement. . Maintenir la température à légère ébullition pendant 2 à 3 heures pour le veau, 30 à 45 minutes pour les fonds de volaille en écumant fréquemment. Les éléments doivent avoir “fondus .Au terme de la cuisson, passez au chinois sans presser le mélange.- Dégraissez soigneusement.

#### **Les fonds blancs**

se font de la même manière mais sans cuisson préalable avec de l'eau à hauteur des éléments.

#### ***Une garniture aromatique***

- mirepoix ou julienne suivant le cas, et un bouquet garni peuvent être complétés selon leur nature, leur couleur et leurs utilisations par des tomates, du céleri, du poireau, des champignons, du vin blanc, du porto, du madère, des herbes aromatiques ou des épices.

#### ***les fumets de poisson et crustacées***

Pour les fumets de poisson comme les fonds blancs, attention de ne pas trop remplir la marmite d'eau, il ne faut pas dépasser le niveau des arêtes,

NB Vous pouvez éventuellement remplacer l'eau par du vin blanc sec voir du jus de fruits ou légumes frais ou du vinaigre parfumé aux herbes

### ***Les liaisons -***

#### ***Les liaisons de sauce :***

##### ***Les plus classiques***

Réalisés à partir d'un aliment “revenu” dans un corps généralement gras + un élément “ farineux” : il sagit d'un “**roux**” lequel sera dit :

**blanc** : est très peu cuit il reste très pâle

NB il existe un “fond blanc” particulier qui sert à faire cuire certains légumes dont il évite l’oxydation. Il sagit d’un mélange d’un peu de farine de blé et l’eau porté à ébullition

**blond** : est encore peu cuit il reste pâle et tire sur le blond souvent utilisé pour les sauces blanches ou peu colorées

**roux** : est cuit il est plus foncé et tire sur le roux plus parfumé

**brun** : est très cuit il tire sur le châtaigne, brun

: essentiellement avec des viandes : de boeuf, de veau, d’agneau, de volaille ( de canard, de pigeon ), gibiers

**noir** : très rarement utilisé car le corps gras très chauffé contient de l’achroleïne et les sucres contenus dans les féculents se décomposent aussi

### *Autres types de liaison :*

#### *les moins fragiles*

Les “beurres maniés ” dans un corps gras (beurre mou, margarine, huile etc...) on mélange soigneusement une “poudre” (farine de blé, de châtaignes, polenta, coucous fin, maïs etc...) à froid . Cette “purée” est dissoute au fouet dans la sauce à épaissir - > épaississement et “fondu” de la sauce

Utilisation de liaisons naturelles : sauce aux gombos par exemple qui utilise la nature de la plante

“espagnole” avec de la chapelure et du vinaigre ou du citron

purée de noix de coco ou “lait” ou poudre d’amandes

La liaison expresse avec les produits du commerce : maïzena délayée dans un liquide froid ou sauceline directement dans la sauce chaude

#### *les plus fragiles*

à la crème fraîche : introduite en fin de cuisson en fouettant jusqu’à l’épaississement voulu NB NE DOIT PAS BOUILLIR lorsqu’elle a fait son office

à l’oeuf (fouété ou nom avec un peu d’eau, ou de liquide ou de fond) cuisson en fouettant jusqu’à l’épaississement voulu NB éviter de faire BOUILLIR

à l’oeuf et à la crème NB même observation éviter l’ébullition après liaison

avec du fromage ( frais ou sec haché dans du lait ) cuisson en fouettant jusqu’à velouté voulu NB éviter de faire BOUILLIR

### **Autres fonds de sauces**

Divers autres “bases” peuvent servir à l’élaboration des sauces

Extraits de plantes et de légumes (ou defruits) . Ceux-ci peuvent être utilisés crus ou cuits .

Exemple

légumes ou de fruits crus -> purées, compotées, mixés, centrifugés ou filtrés

bouillons de légumes ou de fruits cuits

légumes eux-même -> en purées, compotés, mixés centrifugés ou filtrés

voir un “ mouillement ” un corps gras cuit avec une “farine” et délayé avec un fond rajouté à la sauce de cuisson “déglacée”

décoctions d’épices (voir “les mouillements”) infusions et tisanes