

# LES CUISSONS



# LES CUISSONS

Cuire un aliment, c'est l'exposer à la chaleur directe ou indirecte ou à des radiations capables de le chauffer afin de le modifier ou de le transformer sur le plan :

- physico-chimique (organoleptique)
- microbiologique

## Principales modifications

• Selon la technique retenue (**pocher**, **rôtir**...), la durée d'exposition à la chaleur (cuissons rapides, cuissons longues) et la température atteinte au cœur de l'aliment, la **cuisson** modifie différentes caractéristiques :

### - la couleur, l'odeur, la saveur, le volume et la texture des aliments

Les aliments deviennent plus appétissants, plus savoureux et développent de nouvelles saveurs.

### - la digestibilité de l'aliment

La simplification moléculaire rend les aliments plus digestes.

### - la valeur nutritionnelle

La chaleur, le trempage et la **cuisson** dans un liquide favorisent la migration, la transformation ou la destruction de certaines vitamines (notamment hydrosolubles) et de certains minéraux.

• La **cuisson** est même indispensable pour rendre certains aliments comestibles (féculents : riz, pâtes, pommes de terre...).

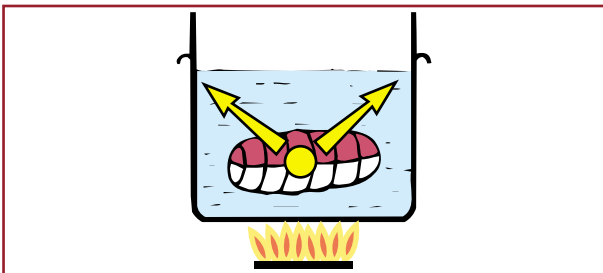
• La **cuisson** suffisante apporte aux aliments une garantie sanitaire en détruisant les micro-organismes indésirables et les microbes pathogènes. La **cuisson** suffisante favorise la conservation des aliments.

## Les 3 types de cuisson

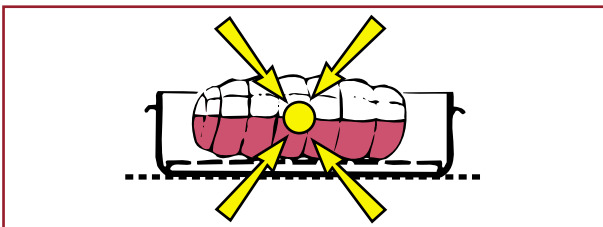
La **cuisson** facilite le déplacement de certains composés chimiques :

- soit de l'intérieur de l'aliment vers l'extérieur.
- soit de l'extérieur vers l'intérieur de l'aliment.

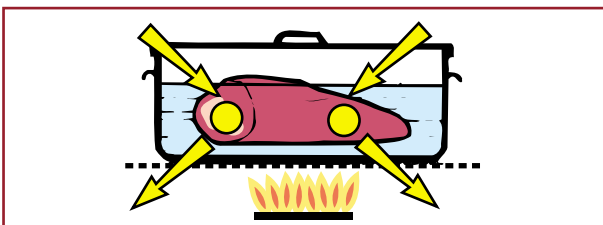
Ces phénomènes permettent de classer les cuissons en trois catégories principales :



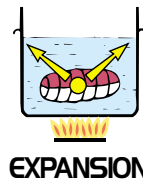
- **LES CUISSONS PAR EXPANSION :**  
**pocher** départ liquide froid...



- **LES CUISSONS PAR CONCENTRATION :**  
**rôtir, griller, sauter, frire**...



- **LES CUISSONS MIXTES :**  
cuire en ragoût, **braiser**.



EXPANSION

## POCHER DÉPART LIQUIDE FROID

## DÉFINITION

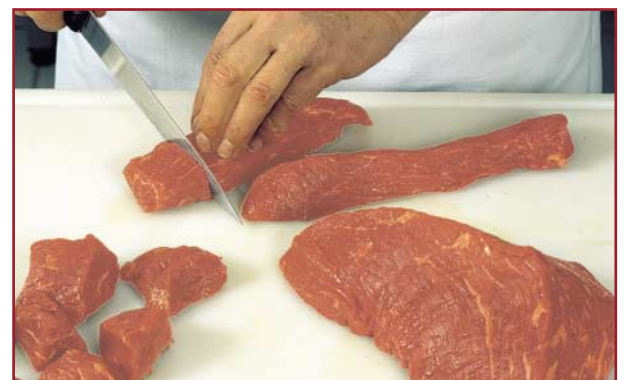
C'est cuire à court-mouillement ou par immersion dans un liquide froid au départ (eau, fond, **fumet**...).

Provoquer un échange de saveurs entre l'aliment traité, le liquide et la garniture aromatique.

Le liquide s'enrichit ainsi en substances nutritives et aromatiques ; il est généralement utilisé pour réaliser la sauce d'accompagnement. (Par exemple, la **cuisson** de la blanquette est utilisée pour la réalisation de la sauce).

## RÉALISER UNE BLANQUETTE

(VEAU, VOLAILLE, AGNEAU)



- Parer et détailler la viande en morceaux d'environ 50 g.



- **Blanchir** les morceaux
  - Recouvrir d'eau froide.
  - Porter à ébullition.
  - **Blanchir** durant quelques minutes.
  - **Écumer** soigneusement.



- **Rafraîchir** les morceaux.
- Les rincer soigneusement.
- Nettoyer le récipient.



- **Préparer la garniture aromatique** (carottes en tronçons, oignons **cloutés**, **bouquet garni** avec blancs de poireaux et céleri en branche).



- **Marquer la blanquette en cuisson**
  - Remettre la viande dans le récipient.
  - **Mouiller** avec du fond blanc ou de l'eau froide.
  - Porter à ébullition.
  - **Écumer** soigneusement.
  - Ajouter la garniture aromatique.
  - Saler au gros sel.
  - Cuire lentement à couvert durant 40 à 50 minutes.



- Réaliser la petite garniture d'appellation.  
*Exemple :*
  - Cuire les champignons à blanc (voir page 390).
  - **Glacer** les petits oignons à blanc (voir page 395).



- Réaliser le **roux** blanc et le laisser refroidir (environ 100 à 120 g de **roux** pour un litre de fond blanc, soit 50 à 60 g de beurre et 50 à 60 g de farine).

## Réaliser une blanquette (suite)



### • Décanter la viande

- S'assurer de sa cuisson puis la décanter à l'aide d'une écumoire et d'une fourchette.
- Passer la cuisson au chinois étamine.



### • Réaliser le velouté

- Mesurer le fond et le verser progressivement sur le roux froid.
- Ajouter un peu de la cuisson des champignons.
- Porter à ébullition.
- Laisser cuire très lentement le velouté en le remuant de temps en temps à l'aide d'un petit fouet ou d'une spatule à réduction.



- **Préparer la liaison** (voir pages 282 à 285).  
Jaunes d'œufs et crème.

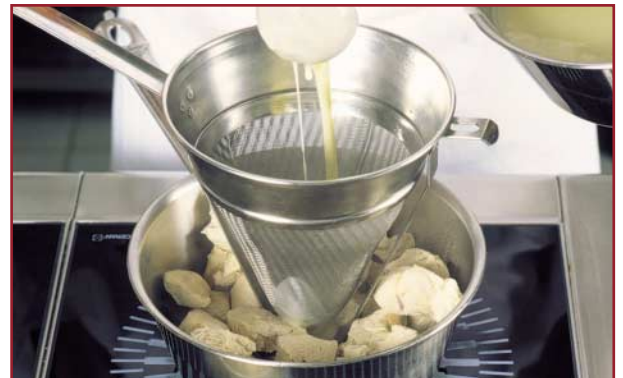


### • Terminer la sauce de la blanquette

- Verser un pochon de velouté sur la liaison et remuer à l'aide d'un petit fouet.
- Puis, hors du feu, verser progressivement la liaison détendue sur le reste du velouté.



La liaison aux jaunes d'œufs s'effectue au dernier moment, juste avant l'envoi de la blanquette.



- Remettre à bouillir durant quelques secondes\*
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.
- Passer la sauce au chinois étamine sur les morceaux décantés et sur la garniture d'appellation.



### • Dresser la blanquette

- Répartir les morceaux de viande et la garniture dans un légumier.
- Napper uniformément avec la sauce.
- Disposer le légumier sur un sous-bol recouvert d'une feuille de papier gaufré.

### REMARQUE

\* Le velouté lié aux jaunes d'œufs doit être porté à ébullition juste durant quelques secondes. Plus longtemps, les jaunes coagulent et la sauce se dissocie : on dit qu'elle «tranche».

# POCHER UN POISSON AU COURT-BOUILLON

(TRUITES, BROCHET, TRONÇON DE COLIN,  
DE CABILLAUD, SAUMON...)



Saumon en bellevue

Photo : J.P. Lebland

- Réaliser le court-bouillon et le refroidir rapidement (voir pages 336 à 338).

## SAUMON, BROCHET, GROS TRONÇONS



- Disposer le poisson dans la poissonnière
  - Le disposer sur la grille (selon la présentation souhaitée, placer le poisson sur le côté ou sur le ventre).
  - Recouvrir entièrement avec le court-bouillon froid.
  - Le court-bouillon peut être débarrassé de la garniture aromatique.



- Cuire le poisson\*
  - Démarrer lentement la cuisson sur un feu vif.
  - Monter progressivement la température à 95/98 °C, sans jamais atteindre l'ébullition.
  - Réduire le feu et laisser pocher doucement et régulièrement.
  - Écumer si nécessaire.



- Si le poisson est servi froid, le refroidir rapidement dans le court-bouillon et le réserver dans une enceinte réfrigérée. Il est dépouillé, puis lustré à la gelée ou chaud-froid.

## TRUITES SERVIES DANS LE COURT-BOUILLON



- Disposer les truites dans la plaque à poisson
  - Les disposer en diagonale, la tête en haut et à gauche de la plaque.
  - Les recouvrir entièrement avec la moitié du court-bouillon froid (réserver l'autre moitié pour l'envoi).



• **Cuire les truites**

- Démarrer lentement la **cuisson** sur le feu vif.
- Laisser **pocher** doucement **sans bouillir** durant 8 à 10 minutes.
- S'assurer de leur **cuisson** en pressant délicatement derrière la tête, les filets doivent se séparer facilement de l'arête.



• **Dresser les truites**

- Les disposer en diagonale dans le plat de service.
- Verser le reste du court-bouillon réservé à cet usage.
- Disposer harmonieusement la garniture aromatique sur les truites.
- Parsemer de quelques branches de persil.
- **Dresser** la sauce en saucière.

\* Pour les durées de **cuissons**, se reporter aux fiches techniques de fabrication. Les poissons pochés au court-bouillon et destinés à être servis froids (en gelée, en chaud-froid ou en Bellevue) doivent impérativement refroidir dans le court-bouillon (avec un matériel adapté). Dans ce cas, diminuer la durée de **cuisson** de quelques minutes.

## POCHER DES DARNES OU DES FILETS DE POISSONS À «L'EAU DE SEL»

(DARNES ET FILETS DE COLIN)



- **Habiller** les poissons, les rincer à l'eau glacée et les éponger soigneusement.
- **Les détailler en darnes régulières de 180 ou 200 g, ou escaloper les filets en tranches de 120 à 150 g.** (Voir pages 160 à 162).



- **Marquer les darnes ou les filets escalopés en cuisson**
  - Ranger les **darnes** ou les filets dans un rondneau plat.
  - Recouvrir d'eau froide, saler au gros sel.
  - Ajouter les tranches de citrons pelés à vif.
  - Placer le récipient sur le feu, monter progressivement à la température voisine de 95/98 °C **sans jamais atteindre l'ébullition\***.
  - Maintenir en **cuisson** sur le côté du feu durant 6 à 8 minutes (selon l'épaisseur de la **darne** ou du **filet**).
- **Ecumer** soigneusement.



- **S'assurer de la cuisson**
  - L'arête centrale des **darnes** doit se décoller de la chair et se retirer facilement.



- **Egoutter** soigneusement sur du papier absorbant.
- **Déficeler**.



- **Dresser**
  - **Dresser** sur un plat recouvert d'une serviette ou d'une feuille de papier gaufré.
  - Disposer harmonieusement les citrons historiés et le persil en branche en petit bouquet.
  - **Dresser** la sauce en saucière (beurre fondu, blanc, sauce hollandaise...).

\* La chair des poissons maigres pauvres en collagène risque de se désagréger (s'émietter) si la **cuisson** bout.

# POCHER DES POISSONS DANS UN MÉLANGE D'EAU SALÉE CITRONNÉE ET DE LAIT

(TURBOTINS, TRONÇONS DE TURBOT, HADDOCK)  
CUISSON A BASE D'EAU CITRONNÉE SALÉE  
ET DE LAIT



- Habiller, dégorger et éponger soigneusement le turbotin.
- Maintenir la tête en la bridant à l'aide d'une ficelle et d'une aiguille (voir pages 171 à 174).



- Habiller et détailler le turbot en tronçons réguliers.
- Les dégorger et les éponger soigneusement (voir pages 172 et 173).



- Disposer le turbotin ou les tronçons de turbot sur la grille de la turbotière, la face noire au-dessous.
- Recouvrir entièrement avec le mélange d'eau froide et de lait bouilli au préalable.
- Saler au gros sel et ajouter les rondelles de citron pelé à vif.



- Monter progressivement à la température de 95/98 °C sans jamais atteindre l'ébullition.
- Cuire lentement sur le côté du feu durant une quinzaine de minutes (selon l'épaisseur des poissons).
- Écumer si nécessaire.



- **S'assurer de la cuisson\***
  - Sonder à la pression du doigt.
  - Les filets doivent se détacher légèrement de l'arête.*
  - Ou à l'aide d'une aiguille à **brider** piquée au-dessous de la tête dans la partie la plus épaisse.
  - Dans ce cas, il ne doit pas y avoir de résistance.*



- **Dresser**
  - **Égoutter** soigneusement.
  - Éliminer si nécessaire les traces de lait coagulé à l'aide d'un pinceau.
  - **Dresser** sur serviette.
  - Disposer les citrons historiés et un petit bouquet de persil.

\* Il faut compter environ 20 minutes de **cuisson** à 98 °C pour un turbotin de 1,600 kg brut.

#### REMARQUE

Le turbot poché se présente face blanche sur le dessus. La peau noire est retirée en salle. Elle reste parfois collée à la serviette.

## POCHER DES POISSONS PORTIONS OU DES FILETS DE POISSONS À COURT-MOUILLEMENT

(TRUITES PORTION, FILETS DE SOLE, ESCALOPES DE BARBUE OU DE TURBOT...)



- **Habiller les poissons** (voir pages 165 à 169).
- Lever les filets.



- **Dégorger** rapidement les filets dans de l'eau glacée, et les éponger soigneusement.
- Les aplatir et les **dénerver** si nécessaire.



- **Préparer la plaque à poisson**
  - **Beurrer** à l'aide d'un pinceau.
  - Saler et poivrer.
  - Parsemer d'échalote ciselée.

*Pocher des poissons portions ou des filets de poissons à court-mouillement (suite)*



- **Plaquer les poissons ou les filets**
  - Disposer les poissons en diagonale, la tête en haut et à gauche de la plaque.
  - Les filets sont placés la face la plus blanche (celle qui était en contact avec l'arête) sur le dessus. Ils peuvent être plaqués allongés.
  - S'ils doivent se chevaucher, les **beurrer** sans excès.



- **Mouiller** au tiers de la hauteur des filets avec le **fumet refroidi**.



- **Mouiller les poissons ou les filets**
  - Verser le vin blanc (ou vin rouge ou cidre selon la recette). Ne pas verser le vin sur les filets, ils risquent de noircir.



- **Démarrer la cuisson**
  - Placer la plaque sur un feu nu et porter la température du **fumet** à 95/98 °C sans atteindre l'ébullition.
  - Recouvrir la plaque avec une feuille de papier sulfurisé beurrée.



- **Cuire au four**
  - Placer la plaque dans un four à 180/200 °C durant quelques minutes (voir fiches techniques spécifiques à chaque poisson).
- **Contrôler la cuisson**
  - Pour un poisson entier, vérifier en appuyant juste au-dessous de la tête, les filets doivent s'écartier légèrement de l'arête.



- **Dresser les filets ou les poissons portions**
  - Les égoutter soigneusement et les dresser dans le plat de service.
  - Les filets pliés peuvent se chevaucher légèrement.
  - Maintenir le plat au chaud.

## RÉALISER UNE SAUCE VIN BLANC PAR RÉDUCTION



- Verser les 9/10ème de la cuisson des poissons ou des filets dans une sauteuse.
- La choisir suffisamment grande pour accélérer la vitesse de la réduction.
- Recouvrir les poissons ou les filets et les maintenir au chaud durant la réalisation de la sauce.

## Réaliser une sauce vin blanc par réduction (suite)



### • Réduire la cuisson

- Réduire la cuisson rapidement sur un feu vif en évitant de faire colorer la réduction sur le pourtour de la sauteuse.
- Utiliser une spatule à réduction ou un petit fouet.
- La réduction doit atteindre une consistance légèrement nappante.



### • Crémier la réduction

- S'assurer de la consistance de la réduction à l'aide d'une cuiller à potage.
- Ajouter la crème et poursuivre la réduction.



### • Vérifier l'onctuosité de la réduction

- La réduction doit recouvrir uniformément le dos d'une cuiller d'une pellicule brillante.

Lors d'un banquet, certains professionnels stabilisent leur sauce vin blanc en lui ajoutant un peu de velouté de poisson ou du **beurre manié**.



### • Monter la sauce au beurre hors du feu

- Incorporer progressivement le beurre découpé en petites parcelles.
- L'incorporer en vannant ou en s'aidant d'un petit fouet.



### • Passer la sauce au chinois étamine\*

- Vérifier l'assaisonnement, l'acidité et l'onctuosité, rectifier si nécessaire.
- Passer la sauce au chinois étamine.
- La réserver à couvert au **bain-marie** à une température supérieure à + 63 °C.

\* Si la sauce vin blanc comporte une garniture (champignons, tomate...), elle n'est pas passée au chinois.



### • Napper les filets ou les poissons portions

- Les napper uniformément avec la sauce.

**La sauce vin blanc réalisée par réduction ne doit pas bouillir** (le beurre et la réduction risquent de se dissocier).

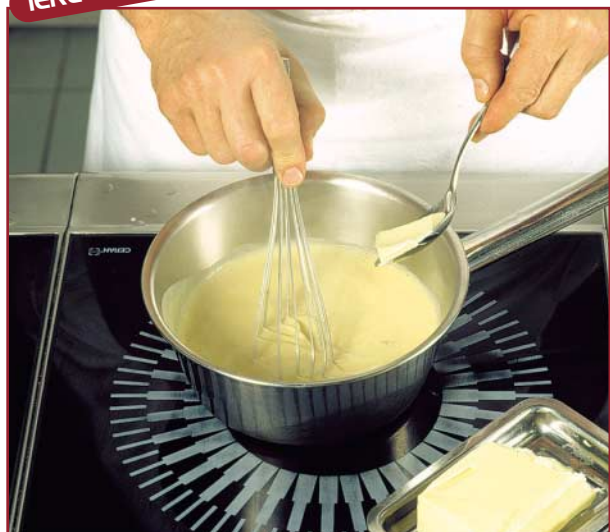


# RÉALISER UNE SAUCE VIN BLANC À GLACER



Quatre méthodes principales peuvent être envisagées :

## 1ÈRE MÉTHODE



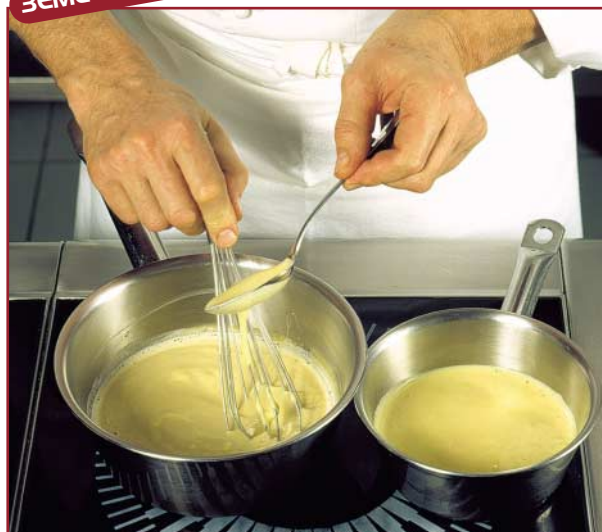
- Ajouter hors du feu, un peu plus de beurre à la sauce vin blanc (environ 0,150 kg à 0,200 kg pour 8 couverts). La sauce glace facilement, mais elle est très fragile et risque de se dissocier si la température dépasse 80 °C.

## 2ÈME MÉTHODE



- Incorporer hors du feu à la réduction montée au beurre, une petite quantité de crème fouettée. La sauce glace rapidement, elle est fragile et ne doit pas bouillir. Cette méthode présente l'avantage de ne pas dénaturer la saveur de la sauce.

## 3ÈME MÉTHODE



- **Monter** la réduction au beurre, puis ajouter une petite quantité de sabayon (jaunes d'œufs montés sur le feu doux à + 55 °C avec un peu d'eau).
- **Passer** la sauce au chinois étamine.

Réaliser une sauce vin blanc à **glacer** (suite)

#### 4ÈME MÉTHODE

- Ajouter hors du feu à la réduction faiblement montée au beurre, une petite quantité de sauce hollandaise. Ces deux dernières méthodes colorent et dénaturent le goût original de la sauce mais procurent un glaçage rapide.



- **Effectuer un essai de glaçage**  
Il est prudent d'effectuer un essai de glaçage.
  - **Napper** superficiellement le fond d'un petit plat ou d'une assiette.
  - **Glacer** sous la salamandre.
  - Rectifier si nécessaire la quantité de beurre de sabayon, de sauce Hollandaise ou de crème fouettée.



- **Glacer les filets**
  - **Dresser** les filets.
  - Les maintenir au chaud à l'entrée d'un four.
  - **Napper** uniformément et **glacer** sous la salamandre.

## CUIRE DES POMMES À L'ANGLAISE

(POMMES DE TERRE À CHAIR FERME UNIQUEMENT)



- **Eplucher, laver et tourner les pommes de terre** (voir pages 125, 132 et suivantes).



- Répartir les pommes tournées dans une russe ou dans un rondau.
- Recouvrir entièrement avec de l'eau froide.
- Saler avec du gros sel.



- Porter à ébullition.
- **Écumer** soigneusement.
- Cuire à très faible ébullition durant 18 à 20 minutes environ.



- S'assurer de la **cuisson** à l'aide d'une aiguille ou de la pointe d'un couteau d'office. S'il y a une résistance, les pommes de terre ne sont pas cuites.



- Arrêter la **cuisson** en ajoutant un peu d'eau froide ou quelques glaçons.
- Réserver les pommes à l'anglaise sur le côté du fourneau à une température voisine de 80 °C.
- **Dresser**.
- **Égoutter** soigneusement les pommes à l'aide d'une écumoire.
- **Dresser** en légumier. Les pommes à l'anglaise se servent «nature» (sans persil haché).



### REMARQUE

- Ne jamais **rafraîchir** les pommes à l'anglaise.
- Les cuire au dernier moment juste avant le début du service.
- Ne jamais servir des pommes à l'anglaise réchauffées.
- Elles peuvent être cuites avantageusement à la vapeur.

### UTILISATIONS

Garniture des poissons cuits à la vapeur et à court-mouillement, des ragoûts et des civets...

#### Dérivé :

Pommes persillées



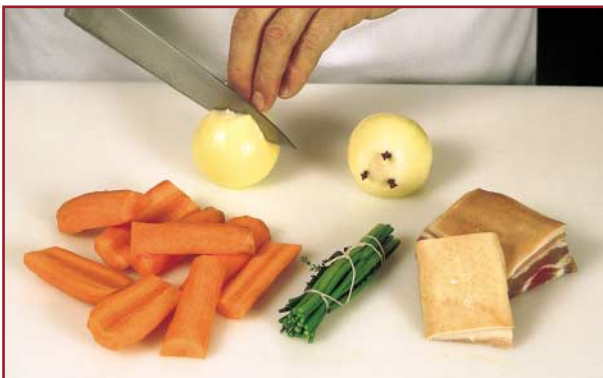
- Beurrées et saupoudrées de persil haché les pommes de terre deviennent des **potatoes persillées**.

## CUIRE DES LÉGUMES SECS

(HARICOTS BLANCS, FLAGEOLETS...  
POUR GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT  
ET SALADES COMPOSÉES)



- Laver soigneusement les légumes secs et les mettre à **tremper** durant 2 à 3 heures dans de l'eau froide.
- Placer le récipient en enceinte réfrigérée (risques de fermentation).



- Préparer la garniture aromatique (carottes en tronçons, oignons **cloutés**, **bouquet garni**, gousses d'ail, lard blanchi ou couennes grasses de porc ficelées et blanchies).



- **Marquer** les légumes secs en **cuisson**
  - Rincer à nouveau les légumes secs.
  - Les répartir dans une grande russe ou dans un rondau haut.
  - **Mouiller** largement avec de l'eau froide.
  - Porter à ébullition et **écumer** soigneusement.
  - Ajouter la garniture aromatique (le lard ou les couennes de porc blanchies).
  - Cuire lentement, récipient semi-couvert.
  - **Ecumer**.
  - Rajouter de l'eau bouillante si nécessaire.
  - **Saler au gros sel au 2/3 de la cuisson**.



- **Débarrasser** les légumes secs
  - S'assurer de la **cuisson** des légumes secs.  
Goûter : ils doivent être cuits et se «tenir».
  - **Egoutter**.
  - **Lier** selon la recette (beurre, crème, fondue de tomate, jus de viande...).
  - **Dresser** en légumier

### UTILISATIONS

*Haricots blancs et flageolets accompagnent le plus souvent les préparations à base d'agneau ou de mouton. Ils peuvent être servis froids en salade.*

# CUIRE DES LÉGUMES SECS

## AUTRE MÉTHODE POUR POTAGES ET PURÉES

- Lentilles et pois cassés



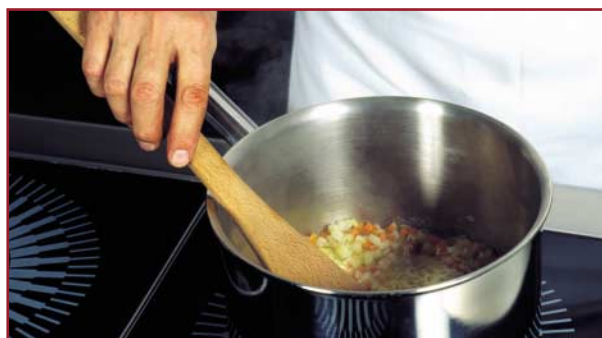
- Laver soigneusement les lentilles ou les pois cassés.  
**Ne pas les faire tremper.**



- Les **blanchir** départ eau froide durant 2 à 3 minutes.
- **Écumer** soigneusement.
- **Rafraîchir** et **égoutter**.



- **Préparer la garniture aromatique**
  - Détailler le lard en petits lardons et les **blanchir**.
  - **Tailler** les carottes en petits **dés** ou en paysanne.
  - **Ciseler** finement les oignons.
  - Réaliser le **bouquet garni** et égermer l'ail.



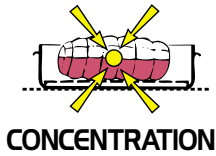
- **Raidir** au beurre les lardons blanchis dans une grande russe ou un rondeau.
- Ajouter le reste de la garniture aromatique et **suer** l'ensemble durant quelques minutes.



- Ajouter les lentilles ou les pois cassés.
- **Mouiller** amplement à l'eau ou au fond blanc froid.
- Ajouter le **bouquet garni** et l'ail.
- Cuire lentement et régulièrement le récipient semi-couvert.
- **Écumer** à nouveau si nécessaire.
- **Saler** au 2/3 de la **cuisson**.



- S'assurer de la **cuisson**. Les légumes secs doivent être bien cuits.
- Ôter le **bouquet garni** et les gousses d'ail.
- **Égoutter** puis **lier** selon l'utilisation ou réduire en purée.



# POCHER DÉPART LIQUIDE BOUILLANT

CONCENTRATION

## DÉFINITION

C'est cuire un aliment par immersion dans de l'eau bouillante (cuire à l'anglaise) un fond, du vin, du lait ou un sirop. Ce mode de cuisson permet de garder au maximum les éléments nutritifs à l'intérieur de l'aliment.

Les pertes en éléments sapides et nutritifs sont fonction du degré de concentration du liquide de cuisson : plus le liquide est concentré, moins les pertes sont importantes.

## CUIRE DES LÉGUMES VERTS À L'ANGLAISE

(HARICOTS VERTS, PETITS POIS, BROCOLIS, CHOUX-FLEURS, CHOUX DE BRUXELLES...)

### MATÉRIEL DE PRÉPARATION



- **Eplucher** soigneusement les légumes, les **effiler** ou les **écosser** (selon leur nature).



- Laver les légumes très soigneusement dans plusieurs eaux.
- Les retirer de la calotte à la main.



- Faire bouillir une très grande quantité d'eau salée sur un brûleur puissant.
- Plonger les légumes en une seule fois.

*L'eau ne doit pas arrêter de bouillir ; dans le cas contraire, elle doit reprendre l'ébullition immédiatement.*



- Sonder l'à-point de la cuisson des légumes, soit en y goûtant (haricots verts), soit en piquant le trognon avec un couteau ou une aiguille à **brider** (choux-fleurs).
- Les **rafraîchir** dans de l'eau glacée, en les retirant à l'aide d'une araignée...



- S'assurer que les légumes sont parfaitement rafraîchis, puis les **égoutter** soigneusement.

# BLANCHIR DES ÉPINARDS



- Equeuter les épinards : replier les feuilles et tirer délicatement pour ôter l'intégralité de la nervure centrale.
- Supprimer les feuilles jaunies ou flétries.



- Laver soigneusement les épinards : les laver de nombreuses fois dans une grande quantité d'eau.
- Les retirer de la calotte à la main, et ne pas les renverser dans une passoire (à cause du sable restant éventuellement au fond de la calotte).
- Les **égoutter**.



- Plonger les épinards dans un rondou contenant de l'eau bouillante, salée.
- Presser les épinards à l'aide d'une araignée pour qu'ils soient complètement immergés. Pour obtenir des épinards bien verts, il est préférable d'utiliser une «bassine à reverdir».



- Laisser **blanchir** les épinards : jusqu'à la reprise de l'ébullition de l'eau si les épinards sont jeunes et tendres ou durant 1 à 2 minutes si les feuilles sont épaisses.
- Retirer les épinards à l'aide d'une araignée, et les plonger dans une calotte contenant de l'eau glacée.



Ne pas renverser le récipient de **cuisson** dans une passoire, les éventuels restes de sable seraient renversés sur les épinards.



- **Égoutter** les épinards rafraîchis dans une passoire.
- S'assurer qu'ils sont parfaitement froids (risque de fermentation).
- Les presser à la main et former des boules correspondant à une portion.

## UTILISATIONS

*Epinards au beurre, hachés, à la crème, subrics, flans...*

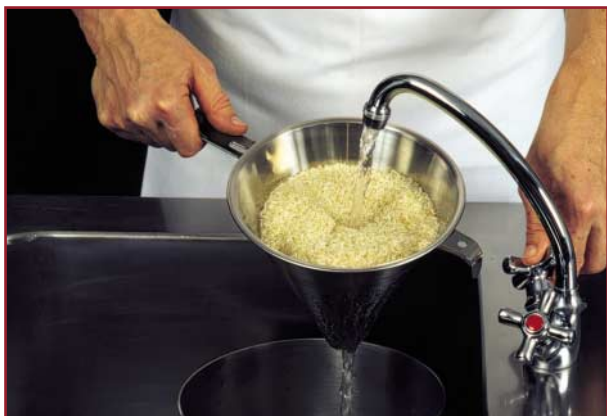
## REMARQUE

*Les petites feuilles d'épinards jeunes et tendres peuvent être sautées directement au beurre noisette, sans blanchiment préalable.*

## CUIRE DU RIZ «CRÉOLE»



- Porter une grande quantité d'eau à ébullition dans une grande russe ou un rondau (6 volumes d'eau pour 1 volume de riz).
- Saler fortement au gros sel (12 g environ par litre d'eau).



- Peser le riz nécessaire (50 à 70 g par portion), puis le verser dans un chinois.
- Le laver soigneusement sous un **filet** d'eau froide. **L'eau doit devenir transparente sans traces d'amidon.**



- Verser le riz en pluie dans l'eau bouillante et le remuer à l'aide d'une spatule ou d'une petite écumoire jusqu'à la reprise de l'ébullition.



- Laisser cuire le riz **sans couvrir** et à faible ébullition durant 11 à 15 minutes selon l'origine du riz et les indications portées sur les conditionnements.
- Le remuer de temps en temps à l'aide d'une spatule ou d'une écumoire.
- Vérifier la **cuisson** en le goûtant. Cuit à point il doit être souple et ne pas coller.



- **Égoutter** le riz dans une passoire.
  - Pour une utilisation froide ultérieure :*
  - Le **rafraichir** immédiatement à l'eau courante froide.
  - Pour une utilisation froide immédiate :*
  - L'assaisonner avant son complet refroidissement. (L'assaisonnement pénètre mieux lorsque le riz n'est pas entièrement refroidi).



*Pour une utilisation chaude immédiate :*

- Le **débarasser** dans une plaque en acier inoxydable ou dans une sauteuse en le rafraîchissant à peine (juste pour enlever l'excédent d'amidon).
- Ajouter des parcelles de beurre.
- Vérifier l'assaisonnement.
- **Dresser** immédiatement ou le couvrir d'une feuille de papier sulfurisé et le maintenir au chaud dans un four ou dans une étuve.



*Pour une utilisation chaude ultérieure :*

- Le disposer sous faible épaisseur dans une plaque.
- Ajouter des parcelles de beurre.
- **Assaisonner**.
- Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé.



#### • Remettre le riz en température

- Étuver le riz au four à + 180 °C ou en enceinte à micro-ondes.
- Le remuer de temps en temps à l'aide d'une fourchette.
- **Dresser**.

### UTILISATIONS

- Base pour salades composées.
- Accompagnement des viandes et des poissons pochés...

## CUIRE DU RIZ PILAF



- Mesurer le riz (1/2 l pour huit couverts).
- Mesurer le fond blanc, le **fumet** ou l'eau (3/4 de l pour 1/2 l de riz). 1 volume de riz pour 1,5 volume de liquide de mouillement.
- **Ciseler finement les oignons (voir pages 113-114).**
- **Réaliser le bouquet garni (voir page 356).**
- Découper le papier sulfurisé.



- **Suer** au beurre les oignons ciselés (ne pas prolonger, les oignons finiront de **suer** lors du nacrage du riz).

## Cuire du riz pilaf (suite)



- Ajouter le riz mesuré **non lavé** aux oignons sués.
- Le **nacrer** (le faire **revenir** doucement en le remuant sans arrêt à l'aide d'une spatule. Les grains de riz doivent s'égrener et devenir blancs comme de la nacre).



- **Mouiller** avec le **fond** ou l'**eau bouillante**.
- Ajouter le **bouquet garni**.
- **Assaisonner**.
- **Vérifier l'heure exacte de la reprise de l'ébullition**.



- Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé et un couvercle.



- Placer le récipient dans un four à + 190/200 °C, grille à mi-hauteur. La durée de **cuisson** est de 17 à 19 minutes pour un riz classique, 11 à 14 minutes pour un riz Basmati ou Thai.



- Contrôler l'à-point de la **cuisson** (goûter).
- Sortir le récipient du four\*. Le poser sur une grille.
  - Laisser gonfler le riz durant 5 minutes sans enlever ni le couvercle ni le papier sulfurisé.



\* Pour limiter et prévenir les risques de brûlures, il est d'usage de saupoudrer de farine le couvercle du récipient et les poignées.



- 5 minutes plus tard :
- Égrener le riz à l'aide d'une fourchette.
- Incorporer quelques parcelles de beurre.



- **Débarrasser** le riz à plus de + 63 °C.
- Le réserver à couvert à + 63 °C.
- **Dresser**.

## CUIRE DU RIZ AU LAIT



- Peser le riz et le laver soigneusement sous un filet d'eau. L'eau doit devenir transparente et sans traces d'amidon.



- **Blanchir** le riz
  - Verser le riz dans une grande russe ou dans une grande sauteuse contenant de l'eau froide.
  - Porter à ébullition.
  - Remuer de temps en temps à l'aide d'une spatule ou d'une écumoire.
  - Le **blanchir (crever)** durant 1 à 2 minutes.
  - L'**égoutter** et le **rafraîchir** dans un chinois.



- Porter le lait à ébullition avec la vanille et une pincée de sel fin.



- Verser le riz en pluie et le remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition.



- Essuyer les bords du récipient avec du papier absorbant.
- Couvrir puis placer le récipient dans un four à + 190/200 °C durant 20 à 25 minutes (selon la nature, la qualité et l'origine du riz). Le riz doit être moelleux et avoir absorbé l'intégralité du lait.

## LIER DU RIZ AU LAIT

POUR LA RÉALISATION DES «PUDDINGS DE RIZ»,  
DES FRUITS CONDÉ, DES COURONNES ET  
DES GÂTEAUX DE RIZ.



- **Blanchir** les jaunes d'œufs avec le sucre.
- Sortir le riz du four, utiliser un torchon très sec (risque de brûlures).
- S'assurer de sa **cuisson** : il doit avoir absorbé l'intégralité du lait.
- Enlever la gousse de vanille, la rincer et la réserver.



- Remettre le riz sur un feu doux et le porter à ébullition.
- Le remuer très délicatement durant quelques secondes à l'aide d'une spatule.



- Verser progressivement la liaison sur le riz bouillant.
- Remuer délicatement à l'aide d'une spatule.



**ATTENTION** La liaison ne doit pas toucher les bords du récipient (risque de coagulation des jaunes d'œufs).



- Retirer le récipient du feu dès la consistance souhaitée.
- Ajouter éventuellement une garniture (selon la recette : **salpicon** de fruits confits macérés, raisins réhydratés...).
- Mettre en place (garnir les moules).
- **Lisser** correctement les bords.
- Refroidir ou consommer tiède.

# CUIRE DES PÂTES FRAÎCHES

## CUISSON À LA COMMANDE



- Porter une grande quantité d'eau à ébullition.
- Saler au gros sel (8 à 10 g de sel par litre d'eau).
- Ajouter un peu d'huile.



- **Les plonger à la commande**, par petite quantité, dans l'eau bouillante salée et huilée.



- Cuire vivement les pâtes durant quelques minutes.
- Les remuer fréquemment à l'aide d'une fourchette.
- Vérifier l'à-point de la **cuisson**, elles doivent rester fermes (al dente).



- **Égoutter** les pâtes (presque entièrement).  
L'eau restante empêche les pâtes de s'agglomérer.
- **Ne jamais les rafraîchir.**
- Les cuire impérativement à la commande.



- **Lier les pâtes ou les accommoder.**
- Les **lier** selon la recette :
  - Au beurre, à la crème.
  - À l'huile d'olive, à la sauce tomate...
- **Dresser.**

# CUIRE DES PÂTES INDUSTRIELLES

## UTILISATION IMMÉDIATE



- Porter une grande quantité d'eau à ébullition (1 l d'eau pour 0,100 kg de pâtes).
- Saler au gros sel à raison de 8 à 10 g de sel par litre d'eau.



- Ajouter les pâtes et remuer à l'aide d'une fourchette jusqu'à la reprise de l'ébullition.



- Ne pas couvrir (risque de débordement).
- Remuer de temps en temps pour empêcher les pâtes de s'agglomérer et de coller au fond du récipient.



- Vérifier fréquemment l'à-point de la cuisson. Les spaghettis sont prêts lorsque le point blanc central disparaît.
- Les maintenir légèrement fermes (al dente).
- Arrêter la cuisson avec un peu d'eau froide.



- **Égoutter** immédiatement.
- Rincer légèrement à l'eau bouillante si nécessaire.



- **Lier les pâtes au beurre**
  - Les **sauter** rapidement dans une calotte contenant du beurre en parcelles.
  - Vérifier l'assaisonnement.
  - **Dresser**.

## CUIRE DES PÂTES INDUSTRIELLES

### UTILISATION DIFFÉRÉE



- **Rafraîchir** entièrement les pâtes, les **égoutter** et les réserver. Pour les empêcher de s'agglomérer, elles peuvent être éventuellement huilées.



- **Remettre les pâtes en température**
  - Les plonger à la commande durant 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante salée (en chauffante).



- Les **égoutter** et les **lier** au beurre.
- **Assaisonner** et **dresser**.

# POCHER DES FRUITS AU SIROP

## RÉALISER UNE COMPOTE



- Éplucher, évider et **citronner** soigneusement les fruits.



- Réaliser le sirop à 1.1247-1.1335 (anciennement 16 à 17 Baumé). Environ 0,500 à 0,600 kg de sucre par litre d'eau.
- Parfumer le sirop (zestes de citron, d'orange, vanille, épices...)



- Plonger les fruits dans le sirop en ébullition en veillant à ce qu'ils soient intégralement immergés.
- Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé trouée au centre pour laisser s'échapper la vapeur.
- Charger éventuellement avec une assiette pour maintenir les fruits en immersion.



- Cuire très lentement durant 20 à 30 minutes selon le calibre et la maturité des fruits.
- S'assurer de la **cuisson** à l'aide d'une aiguille à **brider**. Il ne doit pas y avoir de résistance.



- **Débarrasser** les fruits dans une calotte en acier inoxydable ou dans un compotier, en les maintenant toujours recouverts de sirop (risque d'oxydation).

## UTILISATIONS

- *Compote (fruits au sirop).*
- *Garniture de tartes, coupes glacées, entremets divers.*

# CUIRE DES ABATS DANS UN BLANC

TÊTE, PIEDS, FRAISE DE VEAU\*

\* En tenant compte de la législation en vigueur.



- **Dégorger** les abats dans de l'eau glacée durant quelques minutes
  - Changer l'eau et la glace fréquemment.
  - Les blanchir départ eau froide durant 3 à 4 minutes.
  - Écumer, rafraîchir, égoutter.
  - Citronner fortement les abats.



- **Préparer la garniture aromatique**
  - Carottes entières ou en tronçons.
  - Oignons cloutés.
  - Bouquet garni.



- **Préparer le blanc**
  - Délayer pour 1 litre de cuisson 10 à 15 g de farine dans un peu d'eau froide.
  - Ajouter le jus d'un demi-citron\*\*.



- **Pocher les abats**
  - Porter une quantité d'eau à ébullition suffisante pour recouvrir entièrement les abats.
  - Saler au gros sel.
  - Verser le blanc ainsi réalisé au travers d'un chinois, au-dessus de l'eau en ébullition.
  - Mélanger à l'aide d'un fouet pour uniformiser le mélange.
  - Plonger les abats.



- Ajouter la garniture aromatique, un peu d'huile ou de la graisse de rognon de veau hachée.
- Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé trouée au centre ou d'un linge stérilisé pour laisser s'échapper la vapeur.
- Cuire à très faible ébullition (2 h à 2 h 30 environ pour une tête de veau).



- S'assurer de la **cuisson** des **abats**. Piquer la chair à l'aide d'une aiguille à **brider**, il ne doit y avoir aucune résistance.
- **Égoutter** au fur et à mesure du service.
- Déficeler (selon le cas).
- Trancher et servir immédiatement encore chaud avec une sauce dérivée de la sauce vinaigrette ou de la sauce mayonnaise (gribiche, ravigote, rémoulade, tartare...).

\*\* Le jus de citron et la matière grasse limitent avantageusement les risques de noircissement des **abats** (oxydation). Les **abats blancs** cuits dans un **blanc** doivent être refroidis dans la **cuisson** et égouttés seulement au moment d'être servis.

## CUIRE DES LÉGUMES DANS UN BLANC

FONDS D'ARTICHAUX, SALSIFIS, CARDONS...

### 1ÈRE METHODE



- **Tourner**, ôter le foin et **citronner** les fonds d'artichaux.
- Les réserver dans de l'eau citronnée.



- Porter de l'eau à ébullition en quantité juste suffisante pour recouvrir les fonds d'artichaux.
- Ajouter du jus de citron, de l'huile et saler au gros sel.



- Ajouter les fonds d'artichaux dans la **cuisson** en ébullition.
- Couvrir avec une feuille ronde de papier sulfurisé trouée au centre pour laisser s'échapper la vapeur.
- Laisser cuire lentement durant 20 à 30 minutes.



- S'assurer de la **cuisson** des fonds d'artichauts.
- Les piquer délicatement avec une aiguille à **brider**. Il ne doit pas y avoir de résistance.



- **Débarrasser** les fonds dans une calotte en les laissant toujours immergés dans la **cuisson**
- Les refroidir rapidement et les réserver toujours immergés à couvert en enceinte réfrigérée.

## UTILISATIONS

- *Farcis.*
- *Garniture châtelaine, mascotte...*

## 2ÈME MÉTHODE



- **Réaliser un blanc** (pour 1 litre d'eau bouillante salée)
- Délayer 10 à 15 g de farine dans un peu d'eau froide.
- Ajouter le jus d'un demi citron.



- Porter de l'eau à ébullition.
- Saler au gros sel.
- Verser progressivement le mélange au travers d'un chinois dans l'eau bouillante salée en remuant à l'aide d'un fouet.
- Reporter à ébullition.



- Ajouter les fonds d'artichauts et un **filet** d'huile.
- Couvrir avec une feuille ronde de papier sulfurisé trouée au centre.
- Cuire très lentement en veillant à ce que le «**blanc**» n'at-tache pas au fond du récipient.



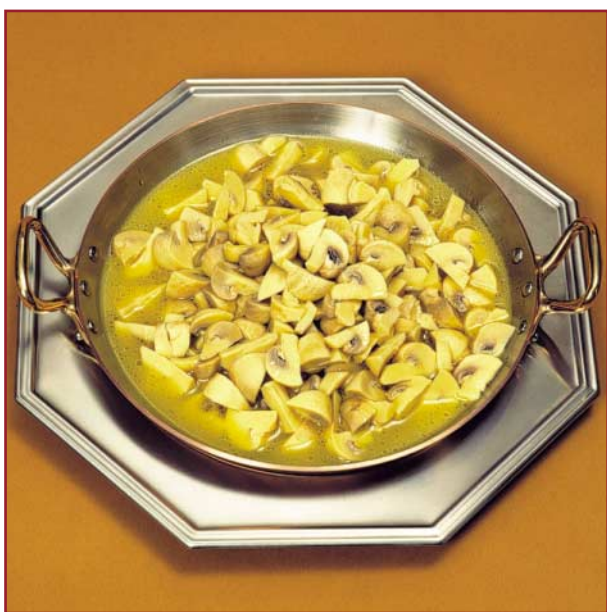
- S'assurer de la **cuisson**.
- **Débarrasser** les fonds et les maintenir en immersion dans la **cuisson**.
- Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé.

## REMARQUE

*L'huile et le jus de citron permettent de limiter les risques d'oxydation (noircissement).*

# CUIRE DES CHAMPIGNONS «À BLANC»

ESCALOPÉS, EN QUARTIERS, TOURNÉS



- **Eplucher**, laver et détailler les champignons (voir pages 66 et 67).
- Porter à ébullition une très petite quantité d'eau\*.
- Ajouter du sel, du beurre et du jus de citron.

\* Les champignons contiennent beaucoup d'eau de végétation.



- Ajouter les champignons dans le liquide bouillant.
- Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé.
- Faire reprendre rapidement l'ébullition.
- Cuire durant 4 à 6 minutes (selon la taille des champignons).



- **Débarasser** les champignons dans une calotte avec la **cuisson** (ne pas les **égoutter**, risque d'oxydation).
- Les refroidir rapidement et les réserver à couvert.

## UTILISATIONS

- Petites garnitures.
- Fricassées, blanquettes...